

8月 二戸食だより

8月こんだてのおしらせは
こちらからご覧いただけます。



二戸市学校給食センター
給食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～

2学期がはじまりました。今年の夏休み中は、パリオリンピックが開催されました。多くの選手たちが活躍している姿を見て、元気や勇気をもらったことではないでしょうか。自分の力を最大限発揮するためには、しっかり食べて体力をつけることが大切です。生活リズムを整え、朝ごはんを食べて元気に登校できるようにしましょう。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する

体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



夏バテしない食生活を!



夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり摂ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてご紹介します。

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含んでいます。



★ 冷たいものを取りすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられないように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは?

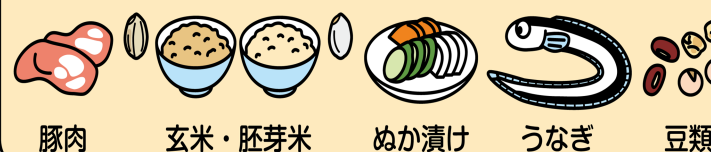
香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りや、ピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



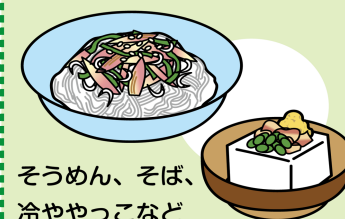
夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



薬味たっぷりがおすすめ!



そうめん、そば、冷やっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

