

給食だより

2022年 10月

夏の疲れをとって元気に遊ぼう!!

子どもだって夏の疲れがでてくるこの時期、ゆっくり休むことを心がけましょう。胃腸や肝臓といった内臓もけっこう疲れているのです。肝臓はとり入れた栄養素を身体中に送ったり、身体に良くないものをとりのぞいたり、栄養物をストックしたりと、たくさんの役割があります。肝臓の調子が悪くなるとほかのいろいろな所も悪くなってしまいます。早めに就寝してよく疲れをとり、ごはんもたくさん食べて、元気に遊みましょう。

夏の疲れを回復するために

1, 早寝、早おきで生活リズムをつくる。



2, 1日の始まりの朝食を大切に。パンのみ、牛乳のみでなく、必ずおかずもいっしょに。



3, 良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとる。



疲れをとるビタミンB1

ビタミンB1のはたらき

ビタミンB1は神経の働きを正常にします。

エネルギーになるときに必要なビタミンB1

ごはんやパン、いもなどの食べ物からとった糖質が体内で分解され、エネルギーとして利用されるときに必要な栄養素です。

ビタミンB1を多く含む食品

胚芽

米や麦の胚芽という部分、大豆、ぶた肉、うなぎ、スキムミルクなどに多く含まれています。

- ビタミンB1は気温によって消費量が異なり、35℃になると15℃のときに比べて3倍にもなることが証明されています。
- ビタミンB1が不足すると、疲れやすく、息切れ、手足がしびれるなどの症状が現れます。さらに進むと「かっけ」という病気になります。
- ビタミンB1は体内にためておくことができません。だから毎日の食事で毎食ごと、必要な量を平均してとることが大切です。
- インスタント食品や塩分の多い食べ物をとりすぎると、ビタミンB1が不足してくるので注意しましょう。