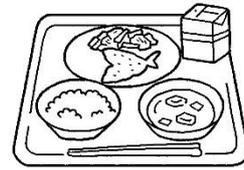


# 給食だより



令和4年度  
仙台市立生出小中学校  
令和4年7月19日

(お子さんとお家の方といっしょによんでくださいね。)

今週からいよいよ夏休みが始まりますね。生活リズムは規則正しくキープしたまま、楽しい夏の思い出をたくさん作ってほしいと思います。

## しっかりと食べて夏ばて予防!

最近気温が低い日が多いですが、暑い日が続くと夏ばてなどをおこしやすくなります。夏ばての原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水(ジュース)をとりすぎることでビタミンB1が不足してしまったりすることが挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーにかえてくれる働きがあり、体の中で足りなくなるとつかれやすくなります。夏バテを防ぐためには、ビタミンB1を多く含む食品を意識しながら、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。



**ビタミンB1を多く含む食べ物**

豚肉 豆類 うなぎ 種実類(ナッツ)

**ちよい足して野菜をとろう** **カップめん+野菜**

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

## おやつのととり方にも気を付けよう!

おやつのととり方についても夏休み前に見直してみましよう。炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物を水代わりに飲んだり、時間を決めずにお菓子をダラダラ食べたりすると、虫歯や肥満になる心配があります。おやつは1日200kcal以内を目安にして、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるように、時間を決めてとるようにしましょう。

・時間と量を決めて食べる

・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる

じゃこおにぎり

アレルギー入りヨーグルト

・食品表示を見ながら食品を選ぶ

名称○○○○  
原材料名○○

エネルギー たんぱく質



夏休み明けの給食は、小学校は8月26日(金)、中学校は8月25日(木)から始まります。はしセットを忘れずに持ってきてきましょう。