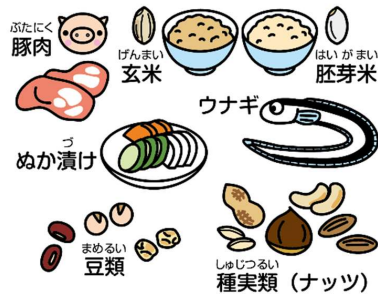


しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

梅雨明けし、暑い日が続いていますが、夏バテなどしていませんか？夏バテの原因の一つに、食事がめん類にかたよったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、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



夏バテ対策にオススメの食べ物

<h3>香りの強い野菜</h3> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。</p>	<h3>すっぱい食べ物</h3> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p>
<h3>ネバネバ野菜</h3> <p>ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p>	<h3>夏が旬の野菜・果物</h3> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p>

1学期給食時間の様子

1年生給食始め



入学して初めての給食は「ポークカレー」でした！いつもモリモリ食べてくれる1年生です♪

お弁当の日

遠足が延期になり、学校で食べたお弁当。前日には、お弁当に入れてもらうおかずの話をたくさんしてくれました。愛情たっぷりのお弁当に子供たちも嬉しそうでした☆自分でキャラ弁を作ってきた6年生もいましたよ！

日々の様子

