

給食放送 【7/12 (水)】

日根野中学校のみなさんこんにちは！

今から給食時間の放送を始めます。

おそろくみなさん給食を食べている最中だと思おうので、食べながらいいので聞いてください。

まずは、今日の給食の献立です。

今日の給食は、牛乳・コッペパン・いちごジャム・ミートボールシチュー・ミンチカツ・ツナレモン和えです。みなさんよくかんで、食べましょう。

それでは、さっそくですが、今日の放送では、「夏バテ対策」についてお話したいと思います。

毎日、厳しい暑さが続いています。みなさん夏バテなどしていませんか？

夏バテの原因の一つに、食事が麺類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を摂りす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、不足することで疲れやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食べ物は、豚肉・玄米・胚芽米・ぬか漬け・ウナギ・豆類・ナッツなどの種実類などです。みなさん日常的に食べているでしょうか？

それではここで他にも夏バテ対策におすすめの食べ物がありますので、四つほど紹介したいと思います。

- ・一つ目は、ねぎやニラ・ニンニクや玉ねぎなどの香りの強い野菜です。これらの香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。
 - ・二つ目は、梅干しや柑橘類・お酢などの酸っぱい食べ物です。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。
 - ・三つ目は、やまいもやオクラ・モロヘイヤなどのねばねば野菜です。ねばねばのもととなる成分が、胃や腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。
 - ・最後四つ目は、トマトやきゅうり・なすやすいかなどの夏の夏が旬の野菜や果物です。この夏の暑い季節にピッタリのビタミンB1を多く含んでいます。
- 夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物や先程挙げた食べ物たち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。もうすぐ夏休みに入りますが、夏休み中にもバランスよく食事しようと思われたいと思います。よろしくお願ひします。
- 以上「夏バテ対策」についてのお話でした。

それでは、今日の放送はここまでです！

給食時間の放送をしていたのは、中学校給食センター栄養教諭の
ありがとうございました。