

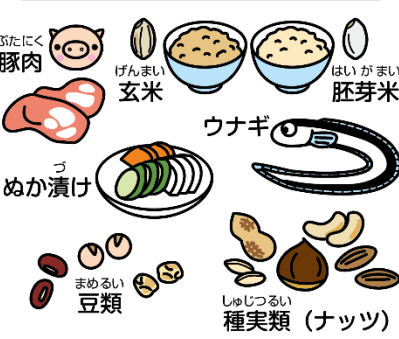


一関市大東学校
給食センター
No.6
令和3年8月18日

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑が続いていますが、夏バテなどしていませんか？
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、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>

7月の給食食材産地一覧

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
牛乳	一関市	鶏肉	岩手県	米	一関市	小松菜	一関市	玉ねぎ	一関市	ハラミ	一関市
厚削りかつお	静岡県	豚肉	岩手県	麦	福井県	トマト	一関市	なす	一関市	冷凍液卵	日本
煮干し	千葉県	ベーコン	岩手県、千葉県	パン	岩手県	ピーマン	一関市	きゅうり	一関市	炒り卵	日本
わかめ	三陸	ハム	岩手県、カナダ	米粉	岩手県	にんじん	岩手県、青森県	きゃべつ	岩手県	星型コロッケ	岩手県
茎わかめ	三陸	ウインナー	千葉県	なたね油	一関市	栗かぼちゃ	岩手県	大根	岩手県	脱脂粉乳	北海道
海藻ミックス	日本	豚レバー	日本	こんにやく	一関市、群馬県	いんげん	岩手県	れんこん	岩手県、茨城県	元氣もりもりのりなっとう	日本
しらす干し	愛知県	ツナフレーク	タイ	じゃがいも	一関市	にら	茨城県	もやし	福島県	星型コロッケ	北海道
あさり	熊本県	ます	北海道	そうめん	アメリカ	ほうれん草	岩手県	ねぎ	茨城県	友情キムチ	岩手県
豆腐	岩手県、カナダ	ブリ	鳥取県	米粉マカロニ	群馬県	えのきたけ	新潟県	ごぼう	群馬県	りんごピューレ	岩手県
油揚げ	岩手県、カナダ	サワラ	佐賀県	マーマレード	日本	マッシュルーム	山形県	白菜	岩手県	つぼ漬け	日本
おから	岩手県、カナダ、アメリカ	さんま	岩手県	麩	アメリカ	ぶなしめじ	新潟県	豆もやし	栃木県	冷凍おくら	日本
生揚げ	岩手県、カナダ	ごま	北米	マカロニ	カナダ	なめこ	宮城県	切干大根	岩手県	冷凍むき枝豆	宮崎県
みそ	一関市、岩手県	春雨	タイ	油麩	一関市	オレンジ	アメリカ	たけのこ水煮	徳島県	冷凍かぼちゃペースト	北海道
生クリーム	一関市	きらきら餅	日本	ずいどん	岩手県	冷凍ホールコーン	北海道	干し椎茸	日本	冷凍ブロックリー	エクアドル
チーズ	オランダ、ベルギー										

※7/8(木)、7/20(火)の給食を検査した結果、放射性物質はすべて不検出または基準値を下回る結果でした。
詳しい結果は、一関市のホームページに掲載されていますのでご覧ください。

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～



ちょっと知りたい

水分補給のはなし

私たちの体は約60～70%が水分でできています。水分は体内で栄養素を運んだり、体に不要なものを汗や尿として体外に出したりするときに欠かせません。また、汗をかくことで体温が調節されるなど、体内の水分は重要な役割を担っています。そのため、体重の3%以上の水分が失われるだけで、この体温調節機能に影響が出てしまい、時に命にかかわるおそれもあります。特に子どもは水分代謝や発汗機能が未発達なため、大人よりもこまめに水分補給をすることが大切です。



水分補給のポイント

タイミング

運動前や屋外（公園など）に行く前には必ず水分補給をし、運動中や遊んでいる途中、また屋内にいる時でも、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

また、入浴前後や就寝前、起床時にも、水分補給をする習慣をつけると良いですね。



種類・量

おすすめは水や麦茶です。糖分の多いジュースや炭酸飲料はかえって水分の吸収が悪くなるため、日常的な水分補給には向きません。汗を多くかく長時間の運動では、汗とともに塩分も失われます。糖分やイオン（ナトリウムやカリウムなどの電解質）が入った飲料やスポーツドリンクを利用しましょう。

1回の水分補給で飲む量はコップ1杯程度が適量です。一度にたくさん飲むと胃に負担がかかり、食欲不振をまねく心配があります。



温度

飲み物の温度は5～15℃が適温です。暑いからと言って、凍らせたりしてキンキンに冷やしすぎると、胃腸の働きを弱めてしまいます。また、飲みかけのペットボトルは、暑さで細菌が増えてしまい、食中毒の原因にもなりかねません。外出や部活動などで持ち運ぶ際は、水筒で保冷しましょう。



体の状態をチェックしよう

水分補給がうまくできているかは、尿の色や運動前後の体重変化で判断することができます。

★日中の尿の色が普段より濃い場合は、水分が足りていない可能性も。

★運動前後の体重の変化は、体重の2%以下を目安に。

例：体重50kgの人で、運動後の体重減少が1kg以内に収まっていると上手に水分補給できていたこととなります。

また、マスクを着けていると熱がこもり、体温調節がしづらくなります。体調の変化に気を配りながら、こまめな水分補給を習慣づけましょう。

