



うちのひとといっしょに読みましょう

佐賀市川副学校給食センター TEL 0952-45-0374

ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとって大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏風邪をひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのが**ビタミン**という栄養素です。

野菜や果物に多い**ビタミンC**は、ストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。**ビタミンB₁**は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなどの冷たくてのどごしの良い食事になってしまうことがあると思います。特にアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB₁のどちらも**水に溶けやすい性質**を持っています。体に留まらず、汗などと共に体の外に出やすいので、ぜひ毎日とり入れましょう。

「おやつ」について

「おやつ＝おかし」ではありません

おやつの「やつ」は、午後2時～4時くらいまでの時刻を指す「八つ時」に由来する言葉です。

昔の人がこの時間に軽い食事をしたことから、食事の間にとる間食が「おやつ」と呼ばれるよ

うになりました。間食は小さい子どもや食の細かい人、スポーツをする人などには栄養を補給する

「捕食」の意味がありますが、生活の楽しみになっている人もいるのではないのでしょうか。朝・昼・

夜の食事をとったうえで、下のことに気を付けながら上手にとりましょう！

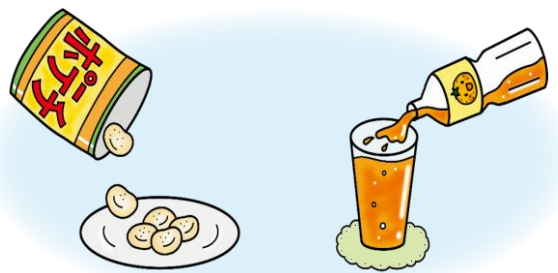
4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に！

時間を決めて食べよう！



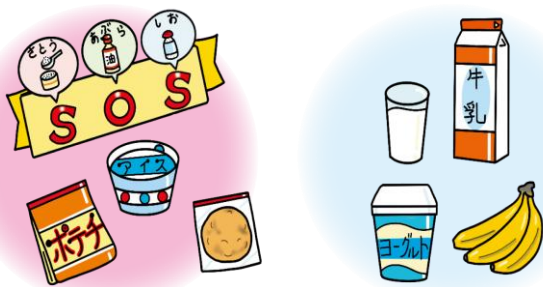
- 不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になります。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう！



- 好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかすが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう！



- 「さとう・あぶら・塩」。これらが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ！



- おにぎりやバナナ、チーズ、えだまめやふかしもち、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。