給食センターだより

２０２１年度　　第５号
土幌町学校給食センター

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！

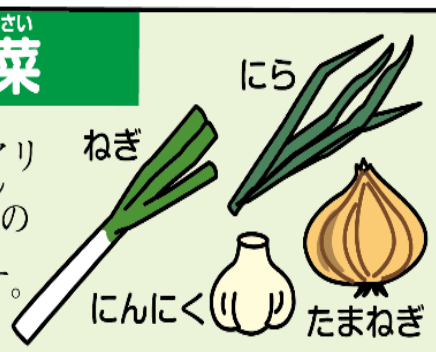
毎日、厳しい暑さが続いていますが、夏バテなどしていませんか？夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

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

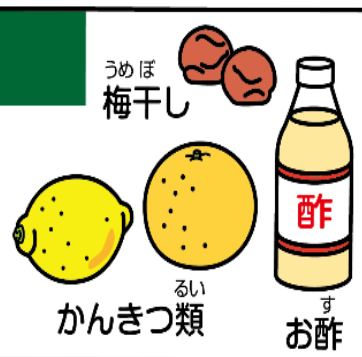
香りの強い野菜

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。



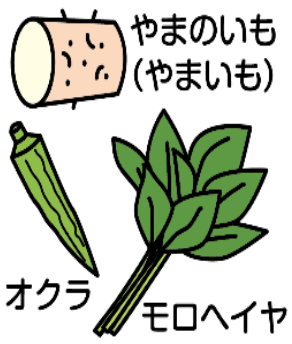
すっぱい食べ物

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。



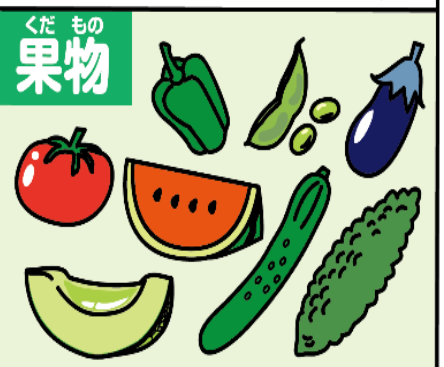
ネバネバ野菜

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。



夏が旬の野菜・果物

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。

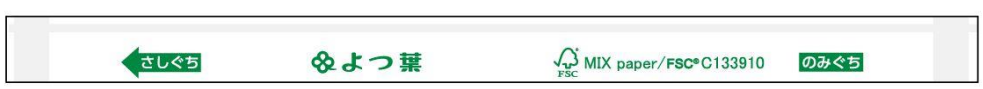
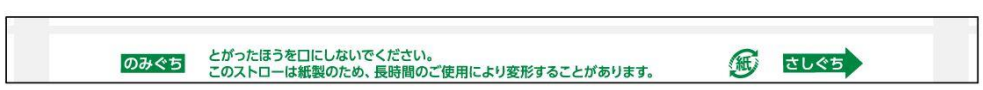
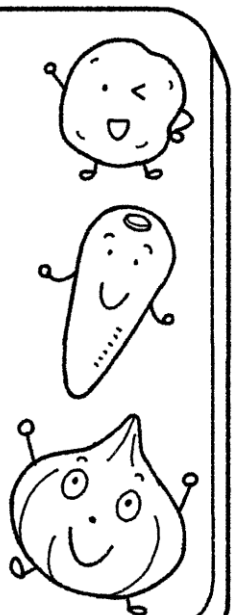


牛乳のストローが変わります！！

2学期から牛乳パックに使用するストローが、プラスチック製から紙製に変わります。

そのため、給食準備では牛乳パックとは別に『紙ストロー』を配ることになります。

表



裏