



2018年9月号
竜王北中学校
給食室

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。



ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ！

旬です！サンマ

北太平洋に生息するサンマは、9月ごろになると産卵のために北海道沖から九州沖に向かって南下していきます。このため、日本近海であぶらがのっておいしいサンマがたくさん水揚げされます。サンマのあぶらには、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や、血の流れをよくするEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。



おいしいサンマの見分け方

- 体が丸々太って大きい
- ピンと張りがある

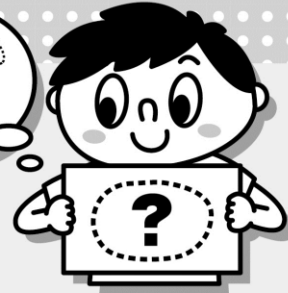


- 口先や尾の付け根が黄色くなっている
- ウロコがはがれていない





秋の食べものシルエットクイズ



Q1 下のシルエット(かげ)はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかこみましょう。

①



きゅうり
なす
トマト

②



さつまいも
たまねぎ
さといも

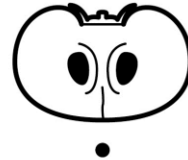
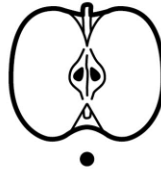
③



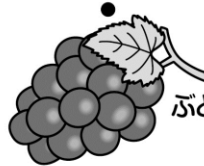
しめじ
えのきたけ
エリンギ

Q2

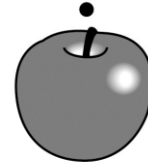
秋にいいくだものを半分に切ったものです。どのくだものか、線で結んでみましょう。



かき



ぶどう



りんご

Q3

秋にいいいし、サンマのシルエットはどれでしょう？ 3つの中からえらんで○でかこみましょう。魚の名前がわかる人はそれぞれ()に書きましょう。

①



()

②



()

③



()

こたえ

Q1 = ①なす ②さといも ③えのきたけ

Q3 = ①サンマ

(②サケ ③カツオ)

Q2 =



かき



ぶどう



りんご

