

食育だより

令和4年9月

甲斐市立電王西小学校

長かった夏休みが終わりいよいよ2学期ですね。学校行事が多い2学期も元気に過ごしていきましょう！！

夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

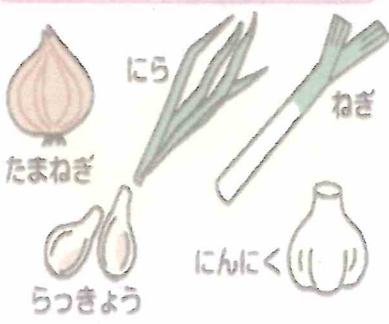


ビタミンB₁は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。運動会の練習が忙しくなる前から、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



十五夜と行事食



十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

今年は、9月10日（土曜日）になります。きれいなお月さまが見れますように・・・

食欲が落ちていませんか？

残暑が厳しい日が続くと、疲れがたまり食欲も落ちてきてしまいます。こんな時は、食欲をます工夫をしてみましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。茶・食塩・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増進効果が期待できます。

食事の彩りを意識！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

香味野菜

青じそ



にんにく みょうが ねぎ

酸味のある食べ物



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気でお食事を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなどいつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。

