

# ＊給食だより＊

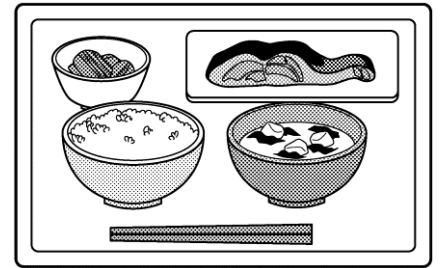
平成29年6月30日  
陸別町給食センター

## 夏バテ予防のための食生活

暑い夏、夏バテして食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。夏バテを防ぐための食生活のポイントです。

### 1、偏った食事をしない

食欲がなくなり、あっさりとした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。スタミナ不足にならないためにも、主食、主菜、副菜、汁物をそろえることで栄養のバランスを整えましょう。

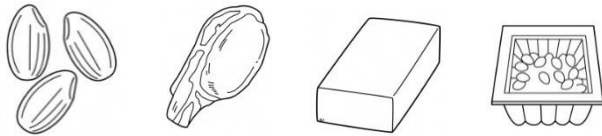


### 2、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCの多い食べ物をとろう

夏バテ予防には、ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンCの多い食べ物を食べると効果的です。

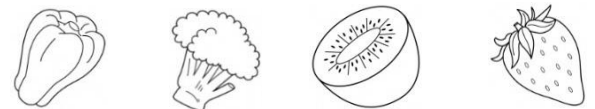
#### ビタミンB<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品には玄米、豚肉、大豆・大豆製品などがあります。ビタミンB<sub>1</sub>は、疲労回復に効果的で、ねぎやにんにくと一緒に食べるとより効果的です。



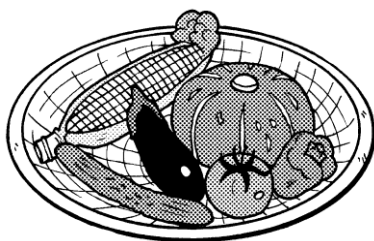
#### ビタミンC

ビタミンCは、野菜や果物に多く含まれます。特に赤ピーマンや黄ピーマンの含有量は多く、約1個で1日に必要な量を超えています。ビタミンCは、体の抵抗力を高める作用があります。



### 3、夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には豊富なビタミン類や水分が含まれています。旬の時期は栄養価も高くおいしいので積極的に食べるようにしましょう。



夏が旬の野菜には、トマト、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、なす、とうもろこしなどがあります。