

2学期が始まり、今年はまだまだ暑い日が続きます。休み明けは、頭痛・腹痛・だるい・イライラするやることが出来ないなど、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です。

<夏の疲れが出ていませんか？>

<早寝・早起きをする>

朝は余裕をもっておきましょう。
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て、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する>

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。



<ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復>

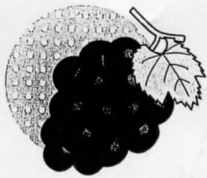
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



給食ひとくちメモ

ぶどう



世界中で広く栽培されているぶどうは、色や形、香りの異なる多くの品種があり、そのまま食べるだけでなく、ワイン、ジュース、缶詰レーズンなどに加工されています。ヨーロッパでは、古くから栽培されていましたが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。

現在の主な産地は、山梨県、長野県、山形県、岡山県の4県で全国の収穫量の半数以上を占めています。(平成29年)。脳の主なエネルギー源であるブドウ糖を多く含むので疲れた時や勉強に集中したいときに食べると効果的です。

・デラウエア・・・皮が赤紫色で粒が小さい種なしのものが多く出回る

<9月生乳予定産地>

東京都・群馬県・山梨県・岩手県・宮城県
青森県・秋田県

<保護者の皆様へ>

9月の給食費引き落とし日は、

9月28日(金)です。

残高のご確認をお願いいたします。

<日本で生産されている代表的な品種>

- ・巨峰・・・日本で一番多く生産されている。大粒で果汁が多く甘みが強い。
- ・ピオーネ・・・巨峰よりも大粒で香りが強い。果肉が絞まり、すっきりとした味わい。