

# 給食だより

平成27年9月

さいたま市立日進中学校

今年の夏は猛暑が続き、バテ気味の人が多いのではないのでしょうか？だんだん暑さも和らぎ、日が暮れると草むらから秋の虫の声が聞こえてくるようになりました。秋は確実に近づいていますね！

## 夏休みが終わると、こんな人が多いようです

<b>夏バテ チェック！</b> 夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか？	朝、なかなか起きられない 	朝ごはんを食べないことが多い 	頭がぼんやりして、やる気が出ない 
おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない 	何をしてもめんどくさい 	夜はつい遅くまで起きている 	すぐに座りたくなってしまう 

## \* 疲労回復に必要な栄養素、ビタミンB<sub>1</sub> \*

ビタミンB<sub>1</sub>は、炭水化物（主食となるごはんやパン、めんや砂糖類）をエネルギーに変える働きをします。パワーを出す手助けをしてくれるので、疲労回復には不可欠な栄養素です。また、脳や神経の機能を正常に保つ働きもします。

不足すると、エネルギーが上手くつくられないので、パワー不足になり疲れやすくなったり、脳や神経にも影響が出るので、イライラや記憶力の低下などの症状もあらわれます。

【このような人は要注意!!】

◎部活などで運動によるエネルギー消費量が多い人

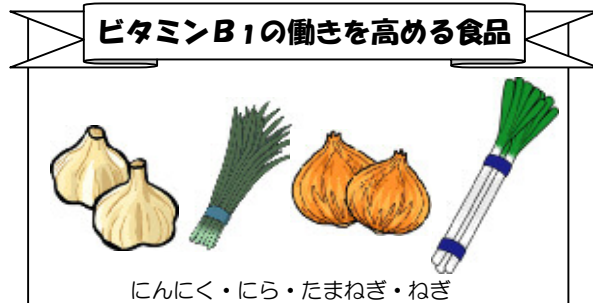
◎ごはん・パン・めん類など、炭水化物（糖質）の摂取量が多い人

◎お菓子や清涼飲料水など、甘いものをよく食べる人

激しいスポーツをする人ほどパワーが必要になり、エネルギーが活発につくられるため、その分ビタミンB<sub>1</sub>も必要となります。

また、ごはんや甘いものなど炭水化物（糖質）を多く含む食品をとる量が増えれば増えるほど、それをエネルギーに変えるためにビタミンB<sub>1</sub>が必要となるので、不足しないように注意するとともに、炭水化物（糖質）のとり過ぎにも気をつけましょう。

## < ビタミンB<sub>1</sub>の上手なとり方 >



ビタミンB<sub>1</sub>は水溶性ビタミンで、とり過ぎても体内で必要な分しか利用されず、残りは尿と一緒に体外へ排出されます。蓄えておくことができないので、毎日摂取することが必要です。

ニンニクやネギなどに含まれている“アリシン”という物質は、ビタミンB<sub>1</sub>の働きを高めてくれるので、一緒にとると効果的です！

※お知らせ：今月の給食費等の引き落としは9月7日（月）です。