

# 中学校

9月8日の  
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん ●お茶
- 具だくさんみそ汁
- トンテキ ●いちごヨーグルト
- 千草和え

こんかい

今回のときめきポイント



今回のテーマは「夏バテ予防のスタミナ料理」です！

## 夏バテ予防

夏の間たまっていた疲れが一気に出やすくなり、夏バテによる体調不良を訴える



人が9月に急増するというデータがあります。

夏バテ予防の栄養素として、「ビタミンB群」が欠かせません。「ビタミンB群」は、体の中で必要なエネルギーを作り出すときに使われるため、疲労回復に効果があるからです。「豚肉、玄米、ごま、うなぎ」に多く含まれます。(今回の給食には、豚肉・玄米・ごまを使用) また、にんにくに含まれる「アリシン」と一緒に摂るとより効果的です。

季節の変わり目も元気に過ごせるよう、栄養をしっかり摂って、体調を整えていきましょう！



## ビタミン・ミネラル



夏バテ予防には、「野菜や果物、魚類、海藻類」からビタミンやミネラルをしっかり摂ることも重要です。

ビタミンやミネラルは、体の重要な代謝に数多く関わっています。不足してしまうと、代謝がうまくいかず、あらゆるところでエネルギー不足になってしまうかもしれません。

今回の給食には、たくさんの野菜と、海藻(茎わかめ)を使用しています！

