

令和 3 年 8 月 9 日
五島市立久賀小中学校
文責：末留和恵

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！

まいにち きび あ つつ なつ
毎日、厳しい暑さが続いているますが、夏バテなどしていませんか？

なつ せいのういりょう
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料

すい す ビーフンが すぐ あ
水をとる過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。

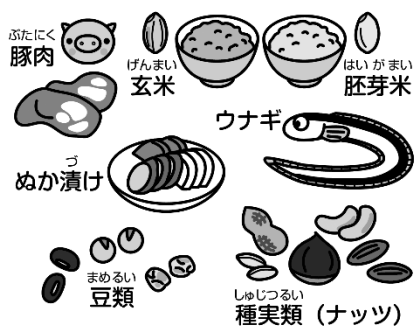
ビーフン どうしつ か はたら ふ すぐ
ビタミン B1 は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると

つか なつ ふせ ビーフン ぶく た もの
疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミン B1 を含む食べ

い ま と い しゅよく しゅさい ふくさい
を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバラ

よ しよくじ ごころ たいせつ
ンスの良い食事を心がけることが大切です。

ビーワン おお ふく た もの
ビタミンB₁を多く含む食べ物



なつ たい さく た もの
夏バテ対策にオススメの食べ物

かお つよ や さい
香りの強い野菜

かお
 香りのもととなる「アリ
 シン」がビタミン B1 の
 吸収を高めてくれます。



すっぱい食べ物

さん み せいぶん さん
酸味成分の「クエン酸」
しよくよくぞうしん ひろうかし
には、食欲増進や疲労回
ふくこう か
復効果があります。



やさい
ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



なつ しゅん や さい くだ もの
夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりの
ビタミン・ミネラルを
豊富に含んでいます。



料理に挑戦してみませんか？

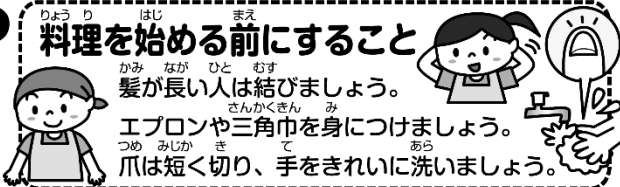
なつやす りょうり ちょうせん ぜっこう き かい
夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おう
ひと そうだん ちょうせん
ちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

りよう り はじ まえ
料理を始める前にすること

かみ　なが　ひと　むす
髪が長い人は結びましょう。

エプロンや三角巾を身につけましょう。

爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。



レベル 1

は や さい て
葉野菜を手でちぎる



レベル 2

たまごを割る
こめを洗う



レベル 3

かわ
ピーラーで皮をむく



レベル 4

ほうちょう やさい き
包丁で野菜を切る



レベル 5

ひ　つか　ちゅうり
火を使って調理する



※**包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。**

丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1～2杯飲みましょう。



骨を丈夫にするコツ

夏休みも牛乳を忘れずに!

- 1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。**
食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。
- 2 カルシウムの多い食品をとる。**
ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。
- 3 適度に運動をする。**
丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与える必要があります。
- 4 睡眠をしっかりとる。**
骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。

カルシウムの多い食べ物

牛乳、ヨーグルト、小松菜、モロヘイヤ、牛乳・乳製品、大豆製品、ごま、切り干し大根、小魚、ひじき、干しエビ

カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物

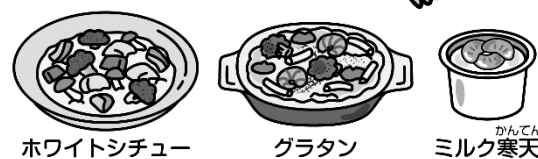
イワシ・サケ・サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、※日光に当たること、皮膚でもつくられます。乾燥しいたけ

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類、納豆

牛乳が苦手な人は…
そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…
カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。