The 健康応援隊！

暑い夏を乗り切ろう！

暑い日が続いていますが、食欲は落ちていませんか？食欲がないからと食事を抜いたり、冷たい飲み物、食べ物ばかりを食べていると体力が衰え、抵抗力がなくなり体調を崩す原因にもなります。上手に食べて元気に夏を乗り切りましょう。

夏の食事のポイントは、量より質です。量は少なめでも一日三食、ご飯や麺、パンといった主食だけでなく肉や魚、大豆製品などのたんぱく質を主菜に、夏野菜や海草を副菜に、主食・主菜・副菜の三角バランスを意識して少しずつでも、色々な種類の食品を摂りましょう。

夏バテ予防に特に大切な栄養素として疲労回復に有効なビタミンB1があります。ビタミンB1はそうめんやご飯などの糖質をエネルギーに変えるサポートをする働きがあります。したがって、ビタミンB1が不足してしまうと、糖質がうまくエネルギーに変わらず、疲労物質である乳酸がたまってしまうため、体が疲れやすくなってしまいます。ビタミンB1には、水に溶けやすいという性質があるため、汗をかくことが多い夏場は消費する量が多く、不足がちになります。ビタミンB1が多く含まれる食品には、豚肉（特にヒレやモモ）、うなぎ、大豆、かつお、玄米などがあります。また、ビタミンB1の吸収を高めてくれるのが、ねぎや玉ねぎ、にら、にんにくなどに含まれる香り成分アリシン（硫化アリル）です。豚肉のガーリック炒めや定番のしょうが焼きには玉ねぎや長ねぎ、ニラなどを使うとより効果的です。

食欲増進には、香辛料や香味野菜、酸味を利用してみましょう。みょうが・しょうが・しそなどの香味野菜は食欲を増進させます。七味唐辛子、こしょう、カレー粉など香辛料は胃液の分泌を促進させます。いつもの食事にプラスしてアレンジしてみましょう。また、酸味の成分であるクエン酸は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能や食欲増進にも効果があります。多く含まれる食品は、かんきつ類や梅干し、酢、トマトなどです。酢の物や南蛮漬け、マリネのほか、ビタミンB1の多い豚肉と野菜をポン酢や梅肉ドレッシングで食べると疲労回復により効果的です。

（健康福祉課　栄養士）

学校コーナー

一学期の足跡

五霞西小学校

4月6日の始業式から四か月が過ぎ、7月20日で一学期が終わりました。いくつかの行事と共に一学期を振り返ってみました。

4月13日には不審者対応のための避難訓練が行われました。境警察署から講師を招き、不審者に出会った時にどう対応したらよいかを教わりました。

5月11日には縦割り班のグループを結成し、すこやかタイムの活動を開始しました。水曜日午後の清掃活動をカットして異学年グループで楽しく活動しながら体力作りやボランティア活動に励んでいます。上級生や下級生と共に活動することで社会性や協調性を養っています。

6月2日は猿島郡小学校陸上記録会でした。6年生は21人と西小の中でも児童数が少ない学年ですが、一人ひとりが一生懸命に練習に取り組みすばらしい成績を残しました。男女別に六種目ずつある中で、女子のソフトボール投げで斉藤由菜さんがみごと優勝。7人が入賞しました。

また、400メートルリレーでは男女とも入賞しました。誰でもやればできるという自信を持つことができました。

6月14日はプール開きが行われました。児童が待ちに待った水泳学習です。泳ぐことが苦手でも、練習を積み重ねれば上手に泳ぐことができるようになります。毎回真剣な顔つきで練習に励んでいました。