

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。



ビタミンB1を探そう!



ビタミンB1はいろいろな食べ物に多く含まれています。どんな食べ物に多く含まれているのでしょうか。また、ビタミンB1の特徴は何でしょう。

問題1 次の主食グループ・中心のおかずグループ・添えのおかずグループでビタミンB1が多い食べ物をそれぞれのグループから1つ選び○をつけましょう。

主食のグループ

① 食パン ② 胚芽米 ③ うどん

中心のおかずグループ

④ 牛肉 ⑤ 豚肉 ⑥ 鶏肉

添えのおかずグループ

⑦ 納豆 ⑧ こんにゃく ⑨ 昆布

問題2 ビタミンB1の特徴で正しいと思うものをすべてに✓をつけましょう。

① 熱に強い ② 熱に弱い ③ 水に溶けやすい ④ 水に溶けにくい

【答え】 問題1 ②、⑤、⑦ 問題2 ②、③

十五夜と行事食

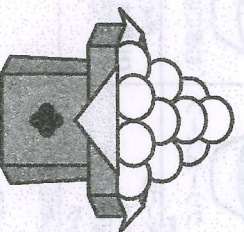
十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいな見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちようど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

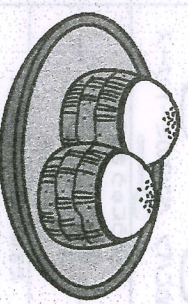
お月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ