

# みえの郷給食だより

夏の疲れを吹き飛ばそう！

2024年9月号

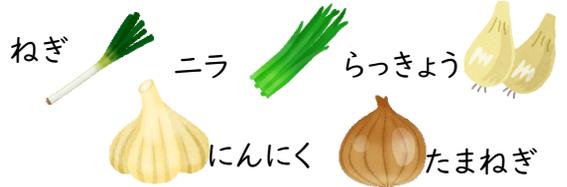


9月に入ったとはいえ、残暑が厳しい日が続いています。疲労回復するためには、①食べること、②しっかり睡眠をとること、③運動することが重要です。

## 疲労回復にはビタミンB1



## 一緒に食べるとより効果的なアリシン



## 疲労の原因を除去するビタミンC



## ビタミンE

相乗効果により、抗酸化作用UP↑



## 睡眠の質を高める

グリシン トリプトファン



## アクティブレスト

疲労時にあえて軽く身体を動かすことで血流を改善させ、疲労物質を排出させる方法です。ウォーキングやストレッチなど、負担をかけすぎない運動をして筋肉を動かしましょう。

※持病をお持ちの方や通院されている方は医師や栄養士に相談してください。

## 8月の行事食のご紹介

御一日献立

山の日

終戦記念日



## 8月の食ひろば さつま芋ポテト

さつま芋をつぶしてもちもちの柔らかかポテトにしました。

シナモンシュガー味の甘いポテトとコンソメ味です。揚げたてを召し上がっていただきました。



編集・発行：岩崎

