

# 7月23日は、**スポーツの日**です！

## スポーツの日とは？

スポーツを楽しみ、他者を尊重する心を培い、心身ともに健康になろうという日で、国民の祝日の一つ。通常は10月の第2月曜日ですが、東京オリンピック開催に伴い、**2020年と2021年のみ7月**となります。

現代では、ゲームの普及や習い事により、子ども達の運動不足による体力の低下が問題となっています。スポーツは子供たちの体と心を強く成長させるもの。そのため、今一度スポーツの大切さを認識しましょう！

## スポーツは、体も心も成長させます！

### 体の成長



全身の骨が刺激されて、**体の成長や発達**を促し、**ケガのしにくい丈夫な体**になります。体力が付くので**疲れにくくなり**、毎日元気に過ごすことが出来ます！

### 心の成長



練習・試合を通して、多くのチャレンジをし、失敗と成功を繰り返すことで、**勇気・自信・行動力**が身に付きます。挨拶や礼儀、思いやりなど、社会性も身に付きます。

## 疲労回復に効果的な栄養素

夏バテ  
予防にも

### ビタミンB<sub>1</sub>

糖をエネルギーに変える働きをします。不足すると、糖がエネルギーになる前の状態のまま残るため、疲労の原因となり夏バテを引き起こします。疲労回復には、**ビタミンB<sub>1</sub>**を含む食べ物を積極的に摂ることが大切です。

### 多く含まれる食べ物



### クエン酸

運動後やストレスなどで蓄積される**疲労物質「乳酸」**を排出する働きをします。



### 香辛料

香辛料の刺激は、**食欲回復**に効果的！代謝もUPし体に栄養がいきわたり、**疲労回復**につながります。



## 国産うなぎ蒲焼短冊

今月のおすすめ商品はコレ！



【商品名】うなぎ蒲焼短冊

【商品規格】500g×10袋

【アレルギー（28品目）】小麦・大豆

【調理法】170～180℃で4～5分加熱してください。

【原料配合】

うなぎ90%（日本）	発酵調味料0.41%（日本他）
たまりしょうゆ1.91%（日本他）	うなぎエキス0.02%（日本他）
砂糖 1.36%（日本他）	酒精0.18%（日本他）
しょうゆ1.15%（日本他）	増粘剤（加工澱粉、増粘多糖類）0.14%（日本他）
ぶどう糖果糖液糖1.02%（日本他）	着色料（カラメル・クチナシ・ベニコウジ）0.14%（日本他）
水あめ0.6%（日本他）	調味料（アミノ酸等）0.1%（インドネシア他）
みりん0.46%（日本他）	調整水2.51%（愛知県）

## ◆◆おすすめ献立例◆◆

### ★うな丼

- ・野菜の辛子和え
- ・かぼちゃの味噌汁
- ・冷凍みかん

### ★ひつまぶし

- ・コーンサラダ
- ・夏野菜のスープ
- ・グレープフルーツゼリー

ちなみに…

7月28日は“土用の丑の日”。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期のため、夏バテ防止に栄養たっぷりの「うなぎ」を食べると良いといわれています。



## 商品特徴

国内で養殖された良質の活鰻原料を使用しています。予め短冊状にカットしていますので、ひつまぶしやちらし寿司など幅広い献立にご使用いただけます。

## 夏にピッタリの食材！

うなぎは、糖をエネルギーに変える働きをし、疲労回復効果がある**ビタミンB<sub>1</sub>**が豊富。夏は冷たい麺類やアイスなど、炭水化物を摂る機会が多くなり、炭水化物をエネルギーに変える**ビタミンB<sub>1</sub>**が不足しがちになります。そこで、**ビタミンB<sub>1</sub>**が豊富なうなぎは、夏にピッタリの食材なのです。