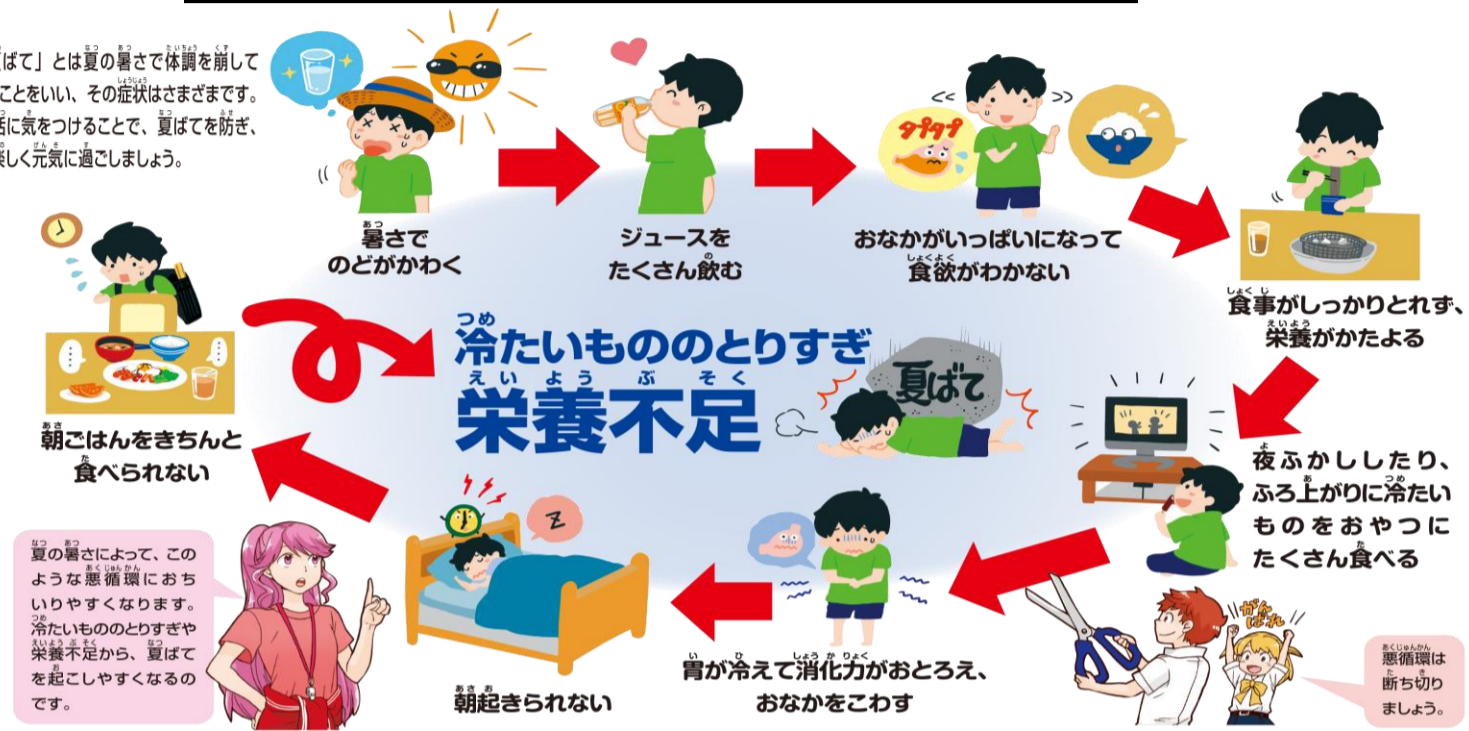


ランチタイム7月号

★ 今月の給食目標

好き嫌いしないで食べましょう

「夏ばて」とは夏の暑さで体調を崩してしまうことをいい、その症状はさまざまです。食生活に気をつけることで、夏ばてを防ぎ、夏を楽しく元気に過ごしましょう。



夏の食生活チェック

にがてな食べ物に挑戦してみよう!

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のときの飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

★ 今月の栄養目標

ジュースの飲みすぎに注意しましょう

水分補給は水か麦茶でこまめに!

ジュースのなかの さとうのりょう



とうもろこし糖分量は一例です。

熱中症予防のため、気温に注意します。運動するときに24℃を超えていたら、のどがかわく前に積極的に水分を補給しましょう。ただしジュースでは水分補給になりません。糖分の取り過ぎになり、食欲をなくす原因にもなります。普段は水か麦茶を飲みましょう。急にたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクを上手に使うといいですよ。

のどがかわいてからではなく、かわく前にこまめに取るのがポイントなのです。



※1日の糖分摂取量は25g以内とされています。ジュース以外にもいろいろなところに砂糖は使われているので、とりすぎに注意しましょう。