

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

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たいそうめんだけですませたり、食事を抜いたりすると栄養がかたより、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく好き嫌いせずに食べ、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

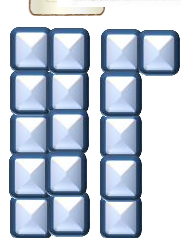
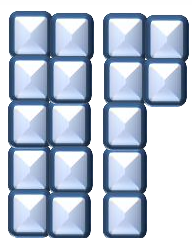
夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ● 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ● 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。 
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ● 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ● 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。 

☆ 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!



かくざとう1こ3.3g

のどがかわいてからではなく、かわく前にこまめにとるのがポイントなのです。

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。

ジュースのなかの さとうのりょう

※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。