

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。冷たいそうめんのみですませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、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良く食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

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

水分のとり方に注意しましょう

どうして水分補給が大切なのかな??

人の体は汗をかくことで体温調節をしています。汗には水分のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。これからの季節はとくにこまめに水分補給をして脱水や熱中症にならないように心がけましょう。



清涼飲料の糖分量

炭酸飲料 (加糖)	紅茶 (加糖)	スポーツドリンク	みかん・りんごジュースなど	のびヨーグルトなど	
糖分量	55g	39g	34g	56g	57g
スティック砂糖	18本分	13本分	11本分	18本分	18本分

ノンカロリーという表記の飲み物でもカロリーがゼロというわけではありません。500mlのペットボトル飲料で計算すると、24kcal以内であれば、ノンカロリーと表記できるようになっています。また人工甘味料の中にはたくさん飲むとお腹がゆるくなるものもあります。飲みすぎに注意しましょう。

*一日の糖分摂取量の目安は25g以内とされています。

給食(食事)からも水分補給を!!

- ① みそ汁やスープには水分だけでなくミネラル分が含まれます。汁まで飲みましょう。
- ② 牛乳も水分やミネラル分の補給によい飲み物です。残さず飲みましょう。

