

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

いよいよ夏本番ですね。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちてしまいます。

暑い日は、冷たいそうめんを済ませたり、アイスクリームやジュースばかり食べてしまいますね。このような食生活を続けると栄養がたよって夏バテや熱中症になる可能性が高くなります。また、苦手なものの中にも栄養は入っています。いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

1日3回バランスの良い食事と、こまめな水分補給を心がけ夏の暑さに負けず元気いっぱい過ごしましょう。

! 夏バテを防ぐ食事のポイント

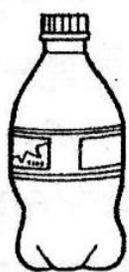


<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜、海藻、アサリ、レバー</p>
<p>しよくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なットう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>ジュース、アイス、とり過ぎX</p>

☆ 今月の栄養目標

ジュースの飲みすぎに注意しましょう

ジュースのなかの さとうのりょう



たんさんいんりよう 炭酸飲料
約57g



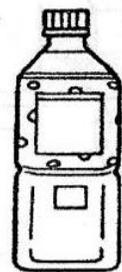
かじつけいんりよう 果実系飲料
約44g



いんりよう スポーツ飲料
約34g



てい 低カロリー飲料
約15g



にゆういんりよう 乳飲料
約51g

とうぶんりよう 糖分量は一例です。

※1日の糖分量は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ます。

※人工甘味料の中には、お腹が緩くなってしまうものもあります。飲みすぎに注意しましょう。

※ノンカロリーと書かれていてもカロリーがゼロではありません。500mlに24キロカロリー以内のものはノンカロリーと表示ができるようになっています。