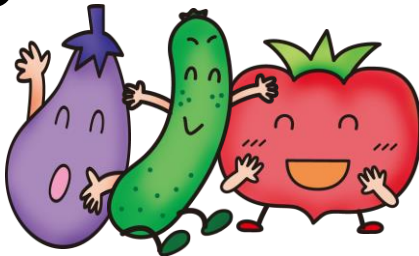


夏やさいを
3つ以上食べよう！

牛乳を
2本飲もう！



これだけなら
できそうですね！



国の食生活調査によると、給食のない日には、脂質をとり過ぎて、カルシウム、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが不足しているという結果が出ています。給食のない日が40日間も続く夏休みには、せめて夏野菜と牛乳だけは体に取り入れて、不足しがちな栄養素を補給してくださいね。

なぜ必要なのか・・・

牛乳 →カルシウムとたんぱく質のパワーを体に取り入れるため

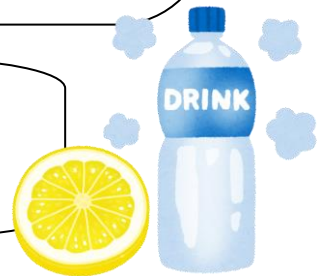
- ① 骨や歯が成長します。
- ② イライラをおさえて、集中力が高まります。

夏野菜 →ビタミン類と食物せんいのパワーを体に取り入れるため

- ① 抵抗力と免疫力が付き、肌を丈夫にして病気に強くなります。



何気なく飲んでいるペットボトル飲料
の砂糖について、考えてみましょう。



たんさんいんりょう
炭酸飲料
さとう
やく
約55g



にゆうさんいんりょう
乳酸飲料
さとう
約57g



いんりょう
スポーツ飲料
さとう
約34g

スポーツドリンクを
つくってみよう！！
材料(500ml1本)
・さとう……………40g
・しお……………1g
・レモン果汁…大さじ1
・水……………500ml

ごはんやさとうをエネルギーに変えるためには、ビタミンB1という栄養素が必要です。ビタミンB1には、体の中の糖質を燃やすことでエネルギーを発生させる働きがあります。ビタミンB1は、豚肉や大豆に多く含まれます。砂糖の多いペットボトル飲料を飲み過ぎると、ビタミンB1が足りなくなって、エネルギーに変えることができず、脂肪として体にたまります。あまいものをとり過ぎると、疲れたり太ったりするのはそのためです。

作り方

- ① 500mlのペットボトルの水を100ml減らして、その中にさとう・しお・レモン果汁を入れてよく振る。
- ② 満タンになるまで水を入れてできあがり。