



長子配布

# 食育便り

令和2年 7月

白山市立北陽小学校

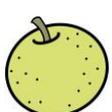
今年の夏も暑くなりそうですね。しかし、暑いからと言って、アイスやジュースを摂りすぎると、お腹が冷えたり、血液がドロドロになり、疲れやすくなってしまいます。元気に夏を乗り切るために、3食しっかりご飯を食べて、早ね、早起きを心がけましょう。また、体調を整えることで、免疫力が高まり、感染症や、風邪の予防に繋がります。これまで経験したことがない、夏場のマスク着用で注意すべき点は、喉の渇きに鈍感になってしまい、熱中症にかかるリスクが高まりまる点です。ご家庭でもこまめに水分補給を行うようお声掛けよろしくお願ひします。たくさん汗をかいた時は、トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜を摂り、ビタミンやミネラルを補給しましょう。



## 夏の食生活について考えよう

主食・主菜・副菜を  
バランスよく食べよう

はやね・はやおき・あさごはんを  
守ろう



おやつや飲み物は、糖分の入っていない物を選ぼう。

ペットボトルの飲みものには糖分がたくさん入っています。



炭酸飲料  
約 55g

スポーツ飲料  
約 34g

果実系飲料  
約 56g

乳飲料  
約 57g

## 地産地消

7月の給食の地場産物

たまねぎ トマト キャベツ ジャがいも

きゅうり こまつな なす

糖分を取り過ぎると、ビタミンB1が不足して、疲れやすくなったり、太ったりします。