


# 食育だより７月号




令和元年７月　白山市立北陽小学校

今年の夏もやはり暑くなりそうですね。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食べると体がスッキリします。旬の食べ物は、ビタミンやミネラルがとても豊富で、疲れをとり汗で体から溶け出てしまった大切な成分を補給して、みなさんの体を美しく健康にしてくれます。

夏にｱｲｽ菓子など冷たい物ばかり食べている人は、冬に風邪をひきやすくなると言われます。体はみなさんが食べた物を材料にして作られていることを、忘れないでください。




## 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 | ｽﾎﾟｰﾂ飲料 | 果実系飲料 | 乳飲料 |
|---|---|---|---|
| 約55ｇ | 約34ｇ | 約56ｇ | 約57ｇ |

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。

ビタミンＢ１とは、体の中の糖質を燃やしてエネルギーに変える栄養素です。甘い物を摂り過ぎるとビタミンＢ１が足りなくなり、エネルギー不足や肥満の原因になります。



**ちさんちしょう**
**地産地消**

### ７月の給食の地場産物

