



# 給食だより

平成 30 年 7 月

宝立小中学校

1 ~ 6 年生用

1 学期もあとわずかになり、暑い日もふえてきました。もうすぐ夏ですね。これから 7・8 月を元気にすごすためには、きそく正しい生活と食事のくふうで、夏の暑さに負けない体を作ることが大切です。自分で気をつけられることを紹介します。

## 7月の給食目標

### 暑さに負けない食事をしよう！！

#### かんがえてとろう！おやつ

夏は冷たい飲みものを飲むことが多くなりますね。

冷たいとあまりあまく感じませんが、ジュースやコーラ、スポーツドリンクには、思っているよりもたくさんの「さとう」が多いっています。

このことを 2・5・6 年生と勉強しました。

のみすぎない。

量を考える。(2年)

ガブガブ飲まない  
ようにする。(6年)



まるまる 1 本は飲ま  
ないでおこうと  
思った。(5年)

「ぎゅうにゅうを飲む」「量を決めて飲む」

というグッド アイデアもありました

参考にして、飲みすぎに注意しましょう！

ジュースには・・・

角ざとう 20コ ぶん  
くらいのさとうが入っている



#### あまいものたくさんとりすぎると…



さとうでお腹がふくれて、  
食事がたべられなくなる。

むし歯になりやすくなる。

#### なつのすごし方～おてつだいをしよう！～

1 学期には、たくさんのことができるようになったね。

できるようになったことをつかって、おうちでおてつだいをしましょう。

「こんなにできるようになったの！？」と、おうちの人をびっくりさせちゃいましょう！

ただ  
正しくならべられる



もりつけができる



食べる準備もできる



料理も作れる



# 給食だより

平成 30 年 7 月

宝立小中学校

7~9年生用

1 学期もあとわずかとなり、暑い日もふえてきました。勉強に、遊びに、部活に、充実した7・8月を過ごすために、規則正しい生活と食事のくふうで、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

## 7月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう！！

### ～ 水分補給編 ～

体の 65~70% は水分。水分不足になると、熱中症にもなってしまいます。  
熱中症予防のためにも、のどがかわく前の水分補給はかかせませんが、ポイントは？

#### → 目的によって飲み物を使い分け！



イオン飲料は、水分が体に吸収されやすいように、糖分と塩分が入っています。たくさん飲むと糖分のとりすぎになるので、注意が必要です。

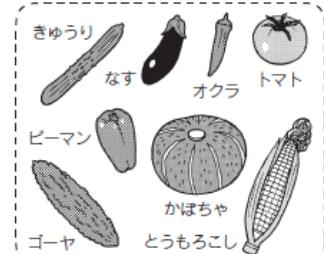
部活でたくさん汗をかいた後はイオン飲料、それ以外の水分補給は「水」や「お茶」と目的で飲み分けるのがおススメです。

カルシウムなど不足しがちな栄養を補うことができる「牛乳」も GOOD ですね。

### ～ 栄養補給編 ～

夏バテの原因には、食欲が落ちて、十分な栄養素がとれないことがあります。

- ビタミンをしっかりとろう
- 食がすすむ味付け、調理を工夫しよう  
(さっぱりさせる酢&カレーなど香辛料をじょうずに取り入れましょう)



夏野菜は夏の日差しに負けないようにビタミンをたくさん作っています。  
さらに水分も多く、体を冷やしてくれるので、まさに夏にぴったりの食材です。

### 冷たいものにもご注意を…

冷たいものの

食べすぎ・飲みすぎ



水分や糖分でお腹がふくれて、きちんと食事ができなくなる。胃腸が冷えて動きも悪くなる。

体内では糖分をエネルギーに変えるときにビタミン B1 を使う。糖分をたくさんとると、ビタミン B1 も多く使われ、体調を崩しやすくなる

