



給食だより

平成 28 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ました。勉強も、あそびも、全力でできるように、3食をしっかりと食べて、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!!

夏バテしないぞ! ポイント1 じょうずに水分をとろう

～のみものとさとう～

夏は冷たいのみものを飲むことが多くなりますね。

みなさんの好きなジュースやコーラ、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はいっています。冷たいとあまりあまく感じませんが、缶1本(250ml)にはスプーン5杯分もの砂糖が入っています。1本飲むと、ごはんを茶碗1杯食べたエネルギーと同じエネルギーをとったことになるのです!

コップ1杯(150cc)のエネルギーめやす



水 0kcal



お茶 0～7kcal



イオン飲料 25～40kcal



ジュースなど 50～70kcal

清涼飲料水をたくさん飲み過ぎると...



水分、さとうでお腹がふくれて、食事がたべられなくなる。



太りやすくなる

ジュースなどの飲みすぎには気をつけたいですね。のみものは、水やお茶などがおススメ! カルシウムなど不足しがちな栄養がたくさんはいている「牛乳」もいいですね。



夏バテしないぞ! ポイント2 じょうずに栄養をとろう

夏バテするのは、体の中の「ビタミン」があせといっしょに出ていってしまうから。

冷たい食べ物や飲み物は、暑さで弱った胃や腸のはたらきを弱らせてしまいます。冷たいものは、ほどほどにしましょう。



どんどん食べよう



ほどほどに...

また、夏が旬の「夏野菜」は、太陽の光に負けないように、ビタミンをたくさん作ります。ビタミンをとるには、ぴったりの食べ物ですね。



給食だより

平成 28 年 7 月

宝立小中学校

7～9 年生用

1 学期もあとわずかになりました。勉強に、遊びに、部活に、全力を出し切るためにも、3 食をしっかり食べて、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!!

夏バテしないぞ! ポイント1 上手に水分補給をしよう

～清涼飲料水と砂糖～

清涼飲料水や炭酸飲料などは、冷たくして飲むことが多く、あまり甘さを感じません。でも、缶入りの清涼飲料水 1 本 (250 ml) にはスプーン 5 杯分もの砂糖が入っています。1 本飲むと、ごはんを茶わんに 1 杯食べたエネルギーと同じエネルギーをとったことになるのです!

清涼飲料水をたくさん飲み過ぎると…



太りやすくなる



口の中でむし歯菌のエサとなり、むし歯の原因になる



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



糖分は体内でビタミンB1によってエネルギーに変えられます。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

コップ1杯(150cc)のエネルギーめやす



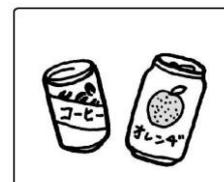
水 0kcal



お茶 0~7kcal



イオン飲料 25~40kcal



ジュースなど 50~70kcal

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。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すすめです。

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。

夏バテしないぞ! ポイント2 上手に栄養補給をしよう

夏バテするのは、体の中のビタミンが汗と一緒に失われることと、食欲が落ちて補給されるビタミンの量が不足するからです。旬の食べ物や香辛料などを活かした料理で上手にビタミン補給をしましょう!

旬の食べ物

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るの、ビタミン補給にはもってこい!



豚肉とアリシンで吸収率UP

ビタミンB1の多い豚肉とアリシンという物質を含む食品を一緒に食べると吸収される割合を増やせます!



玉ねぎ・にら
ニンニクなど

香辛料を活用

酢やカレー粉、しょうが、わさびなどの調味料や、薬味になる食材をうまく取り入れて、食がすすむように工夫しましょう。

