



～たまねぎ～

給食だより

平成 29 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。暑い日もふえてきました。これから7・8月を元気にすごすために、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！！

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」がはいっています。

冷たい飲み物やおやつは、量をちょっとだけにしたり、ジュースのかわりにお茶やぎゅうにゅうを飲むようにしましょう。



おちゃ 0.5コ



アイス 5.5コ



ジュース 20コ



プリン 4コ



ごはん 24コ

あまいものを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。



水がやすくなる。

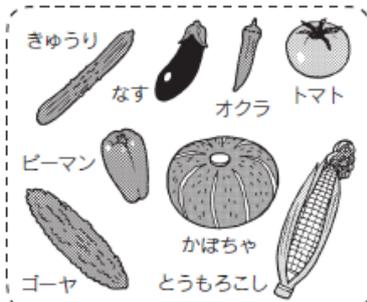
くらべてみよう

～これは角さとう何コ分くらい？～

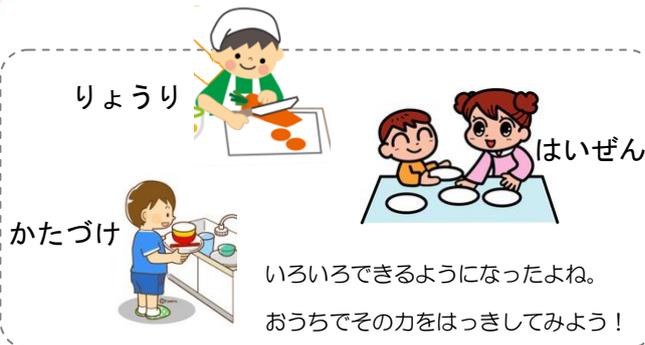
*角さとう 1コ (3～4g) ・ 約 10.5kcal

なつのすごし方、これをしよう！

1 夏野菜を食べて 元気にすごそう



2 すすんでお手伝いをしよう



▲今年の夏に食べた野菜・できたおてつだいに○をつけてみよう。いくつ○がつくかな？



給食だより

平成 29 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!!

夏バテしないために・・・ 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



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

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。糖分をとりすぎないためには、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。

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。

