



令和4年 6月30日

七尾市立石崎小学校

# “おやつ”について

こんな人はいませんか？



## おやつにオススメ

- 季節の果物 (スイカ、メロン、桃、ぶどう、梨、パイナップルなど)
- 牛乳・乳製品 (チーズ・ヨーグルト)
- 焼きいも・ふかしいも



冷たいジュースやアイスクリームがおいしい季節になりました。暑さを感じやすくなるにつれて、ジュースやアイスの食べる量も増えがちです。砂糖や塩、油たっぷりのおやつを食べ過ぎると、おなかをこわしたり、夏バテしたり、虫歯や太りすぎになったりする心配があります。おやつは20kcalを目安にし、水分補給は水やお茶にしましょう。朝・昼・夕の食事が食べられなくならないように、時間を決めて食べましょう！



市販のお菓子や飲み物は栄養成分表示をチェック！

## おうちでトラー 給食の味

## アーモンドトースト



＜材料（4人分）＞	
食パン5枚切り	4枚
バターまたはマーガリン	40g
さとう	15g
アーモンドパウダー	30g
スライスアーモンド	25g

- ＜作り方＞
- ① バターをやわらかくして、クリーム状に練ります。
  - ② さとうを加え、全体をすり混ぜたら、アーモンドパウダーも加えてよく混ぜ合わせます。
  - ③ 食パンに②のアーモンドバターをたっぷりぬります。
  - ④ スライスアーモンドを全体にふりかけ、オーブントースターで焼き目がつくまで、こんがり焼きます。

※ おいしく仕上げるコツは、アーモンドバターを耳のギリギリまできっちりぬり上げること。焼いても耳がかたくなりなく、はじめから終わりまでおいしく食べられますよ！

# ただ すいぶん ほきゅう あつ なつ の き 正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！

水は、私たち人間にとって生きていくうえで欠かせないものです。成人では、1日2～3リットルの水分が必要とされます。からだの水分は、汗や尿として出ていってしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分を補給する必要があります。

### タイミング



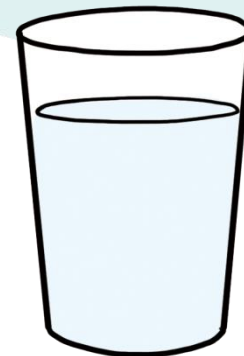
「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。

水か麦茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。



種類

糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が悪くなります。また一度にたくさん飲むと消化器官に負担をかけ、食欲の減退にもつながります。少量をこまめに飲むように心がけましょう。



量



1回コップ1杯ほどを何度かに分けて少しずつ飲む。

5～15℃が最適。冷やしすぎないようにする。



温度

た すいぶんほきゅう 食べることも水分補給の1つです

### ●3回の食事からしっかりとる！

水分を補給するのは飲み物からばかりではありません。ごはんは半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からできます。1日3回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。



### ●野菜や果物からとる！

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。



