



# 食育だより8月号



令和2年8月 白山市立広陽小学校

まいにちあつひつづ 毎日暑い日が続いています。ことし なつやす みじか 8がつ きゅうしよく 今年夏休みが短く、8月も給食があります。た 食べやすいメニューを工夫して提供 しますのて、残さずに食べてください。なつ げんき 夏を元気に乗り切るためには、すいぶんほきゅう えいよう 水分補給と栄養バランスが大切です。とくにごはんなどの糖質とぶたにく 豚肉などのビタミンB1 を組み合わせて食べることで、からだ なか おお 体の中で多くのエネルギーを生み出すことができます。



なつ しょくせいかつ 夏の食生活について  
かんが 考えよう



えら かの 選び方のポイント①

なに 何をプラスすれば よいのかな?

ごはん+

チャーハンには、たまごと焼きぶたを入れて、やさいスープをプラス

めん+

焼きそばやラーメンには、ハムとキャベツともやしをたっぷりプラス

パン+

ハンバーガーやピザには、きゅうりとトマトをプラス



えら かの 選び方のポイント②

なに の 何を飲めば よいのかな?

おすすめはカルシウムの多い牛乳や さとうが入っていない水とお茶

ペットボトル500mlに入っているさとうの量

|                             |                           |                                 |                              |
|-----------------------------|---------------------------|---------------------------------|------------------------------|
|                             |                           |                                 |                              |
| たんさんいんりよう 炭酸飲料<br>やく 約 55 g | いんりよう スポーツ飲料<br>やく 約 34 g | かじゅうけい いんりよう 果汁系飲料<br>やく 約 56 g | にゅうさんいんりよう 乳酸飲料<br>やく 約 57 g |

さとうとビタミンB1の関係

ごはんやさとうをエネルギーに変えるためには、ビタミンB1という栄養素が必要です。ビタミンB1には、体の中の糖質を燃やすことでエネルギーを発生させる働きがあります。ビタミンB1は、豚肉や大豆に多く含まれます。砂糖の多いペットボトル飲料を飲み過ぎると、ビタミンB1が足りなくなって、エネルギーに変えることができずに、脂肪として体にたまります。あまいものをとり過ぎると、疲れたり太ったりするのはそのためです。