

いただきます!



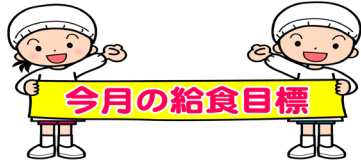
# 食育だより7月号

ぐちそうさま!



令和3年7月 白山市立広陽小学校

今年の夏もやはり暑くなりそうですね。たくさん汗をかいた時は、トマト、なす、きゅうりなど水分の多い夏野菜を食べると体がスッキリします。旬の食べ物は、ビタミンやミネラルがとても豊富で、疲れをとり汗で体から溶け出てしまった大切な成分を補給してくれます。夏にアイ菓子など冷たい物ばかり食べている人は、冬に風邪をひきやすくなると言われますよ。体は、みなさんが食べた物を材料にして作られていることを忘れないでくださいね。こまめな水分補給をこころがけ熱中症に気を付けましょう。



## 夏の食生活について考えよう

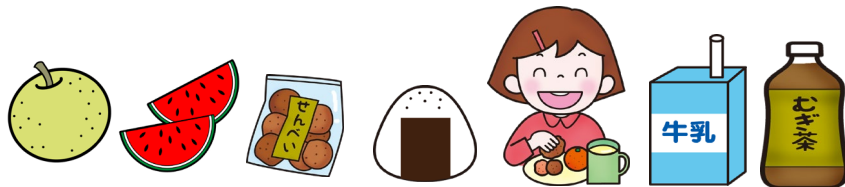
### 主食・主菜・副菜を バランスよく食べよう



### はやね・はやおき・あさごはんを まも 守ろう



### おやつや飲み物は、糖分の入っていない物を選ぼう。



の とうぶん はい  
ペットボトルの飲みものには糖分がたくさん入っています。



炭酸飲料  
約 55g

スポーツ飲料  
約 34g

果実系飲料  
約 56g

乳飲料  
約 57g

とうぶん と す  
糖分を取り過ぎると、ビタミンB1が不足して、  
つか  
疲れやすくなったり、太ったりします。

ビタミンB1とは、体の中の糖質を燃やしてエネルギーに変える栄養素です。甘い物を摂り過ぎるとビタミンB1が足りなくなり、エネルギー不足や肥満の原因になります。

## ちさんちしょう 地産地消



### 7月の給食の地場産物

