

いただきます!



食育だより7月号

平成30年7月 白山市立広陽小学校

ごちそうさま!



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、きゅうりなどの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、みなさんの体を美しく健康にしてくれます。

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。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。



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
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。

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



糖分を取り過ぎると、ビタミンB1が不足して、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。

7月の給食の地場産物

たまねぎ トマト キャベツ ジャがいも

きゅうり こまつな なす