

給食だより 7月号

令和3年6月30日
珠洲市立緑丘中学校

だんだんと気温や湿度が高くなり、じめじめとした季節がやってきました。熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。

7月の給食目標 夏の食生活について考えよう！！

しっかりと食べて夏ばて予防！

夏は、のどごしのよいそうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。



偏った食事をしない！

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を食べてみましょう。

ビタミンB群,Cを多く！

夏ばて予防や疲労回復に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。また、ビタミンB群を多く含む食べ物とにんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると、疲労回復に効果的！

冷たくてあまいものを食べすぎない！

冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜は、ビタミン、ミネラルが豊富で水分も多く含まれています。旬の時季には1年で最も栄養価も高くおいしくなります。



7月の給食には、夏バテ予防の献立として、豚肉、にら、ニンニクなどを使った献立やもいくつか取り入れています。残さず食べましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになるので注意しましょう。



どれくらいの糖分が含まれている？ ～栄養成分表示から飲み物に含まれる糖分の量を読み取ろう～

口当たりのよい清涼飲料はごくごく飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。栄養成分表示を参考にし何を飲むか決めたり、飲む時には量を決めて飲んだりするようにしましょう。

清涼飲料に含まれる糖分の量は、栄養成分表示の「炭水化物」の量から計算できます。ただし、炭水化物とは糖分と食物繊維の合計量なので目安として考えましょう。

※右のペットボトル1本分(500ml)の糖分の量
= 炭水化物 11.3g × 5 = **56.5g**
= 5g のスティックシュガー約11本分!!

栄養成分表示
(100ml 当たり)

エネルギー	45Kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11.3g
食塩相当量	0g

