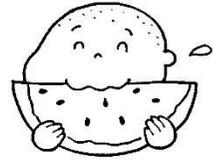


給食だより 7月

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。



夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

見直そう！
間食のとり方

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL / 砂糖相当量約53g

スティックシュガー 17本分

スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g

スティックシュガー 10本分

※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

食ニュース うなぎが絶滅の危機!?

「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎのとりすぎです。食から環境問題に目を向けてみましょう。

Q. 子ども食堂って何？

A. 子ども食堂は、地域の人を中心となって無料または安価で栄養のある食事や温かい団らんの場を提供する場所です。全国各地でこの取り組みは広がっています。地域の子ども食堂を調べてみませんか。

熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。