



給食だより



7月になり、気温がだんだんと高くなってきましたね。暑くなり始めると、食欲が落ちてきて、つい冷たい飲み物や食べ物を多くとりがちになってしまいます。1日3食の食事をしっかりとらず、冷たいものや飲み物ばかりとっていると、夏バテになる危険があります。バランスのよい食事をとり、睡眠時間をしっかり確保して健康な体づくりを心がけましょう。

すいぶんほきゅう こまめに水分補給を！！

気温が高くなると気を付けなければならないのが「熱中症」です。放っておくと、命にかかわる危険

もあるので意識して気を付けましょう。

汗には塩分やミネラル分も含まれます。スポーツドリンクを飲むなど活動に合わせて飲み物を選ぶとよいでしょう。飲み物を選ぶときに知っておいてほしいのが、ふくまれている「砂糖の量」です。取り過ぎに注意しましょう！



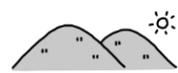
【飲み物にふくまれている砂糖の量はどのくらい??】

※角砂糖1個 ≡ 4g

すい ちやるい むとう 水・お茶類・コーヒー(無糖) 0個	たんさんいんりょう 炭酸飲料 (500ml) 15個	いんりょう スポーツ飲料 (500ml) 6個
せいりょういんりょうすい 清涼飲料水 (500ml) 18個	かん かとう 缶コーヒー(加糖) 1本 12個	ほん エナジードリンク 1本 10個

※あくまでも目安量です。成分量は商品により異なる場合がございます。

ニセコ産の食材を知ろう



今月使用するじゃがいもは、「アンデスレッド」という品種のもので、ニセコ町の農家さんが作ってくれています。皮は赤く、中の果肉は明るい黄色をしたじゃがいもです。加熱すると、ほくほくした食感に仕上がりに、甘味や旨味があっても美味しいですよ。



かた おやつのおい方



長い休みの間は、おやつを食べる機会が増えると思います。おやつの種類や食べる量、時間を考えないと、夕食が食べられなくなったり、肥満になりやすくなったりします。

★おやつのおい方…一日約200キロカロリー

一日に必要な食事量の1~2割(150kcal~300kcal)が目安です。量を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。

★おやつのおい方…決める

だらだら食べると、むら食いや肥満、虫歯の原因になったり、次の食事が食べられなくなったりします。

★おやつのおい方…栄養素を補えるように

おやつには、ビタミンやカルシウムなどの、3食の食事で補いきれない栄養素を補給する役割もあります。砂糖や脂質、塩分を多く含むおやつばかり食べないようにしましょう。りんごやバナナなどの果物や、ふかしいも、ヨーグルトなどがおすすめです。

いろいろなおやつのエネルギー

- クッキー1枚 : 約50kcal
- せんべい1枚 : 約56kcal
- ショートケーキ1個 : 約350kcal
- ポテトチップス1袋 : 約440kcal
- 板チョコ1枚 : 約279kcal
- オレンジジュース1杯 : 約84kcal
- コーラ1杯 : 約90kcal
- りんご1/4カット : 約25kcal
- ヨーグルト1個 : 約101kcal
- やきいも 60g : 約100kcal



なつやす 夏休みの食生活のポイント



暑い夏を元気に過ごすための夏休みの食生活のポイントを紹介します。規則正しい生活リズムと、食生活のポイントを意識して過ごせるといいですね。

1日3食しっかりと！

朝食、昼食、夕食を規則正しく食べ、体に必要な栄養素をしっかりととりましょう。



冷たいもの のちゅうい とにすぎに注意

冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて、消化機能が落ちてしまいます。



すいぶんほきゅう わす 水分補給を忘れずに！

水分はこまめに、のどが渇く前にとることを心掛けましょう。汗をかいたときはミネラルの補給も。



トマトやきゅうりなど、旬の夏野菜を食べるのがオススメです。



8月、また元気な姿でお会いできるのを楽しみにしています！

