

7月

給食だより

暑い夏は、夏場に注意が必要です。夏場とは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏場に負けないで毎日を元気にすごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



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いいでしよう。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。

【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 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
くだもの 果物ジュース (500ml) 果汁25% 	11 個	かん 缶コーヒー(加糖) 1本 	12 個	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。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが多く使われても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



き 気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料(ジュース類)をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

かた おやつのとり方

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。



★おやつの目安…一日約200kcal

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。

★おやつの時間…決める

だらだら食べると、食事の食べる量や時間にむらがあり、肥満や虫歯の原因になります。

★おやつの内容…栄養素を補えるように

おやつは3食の食事で補いきれない栄養素を補給する役割があります。砂糖や脂質、塩分が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
いた板チョコ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。

にち 1日3食しっかりと

1日3回の食事で体に必要な栄養をしっかりととりましょう。



つめ 冷たいものの とりすぎに注意

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します。



すいぶんほきゅう 水分補給を忘れずに

水分はこまめに、のどがかわく前にとることを心がけましょう。たくさん汗をかいときはミネラルの補給も。



ビタミンB₁をとろう

ビタミンB₁は食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素で、疲れやすい夏は不足しがちなので、積極的にとりましょう。

