

給食だより



7月



夏の食生活に気をつけて

元気に過ごそう！

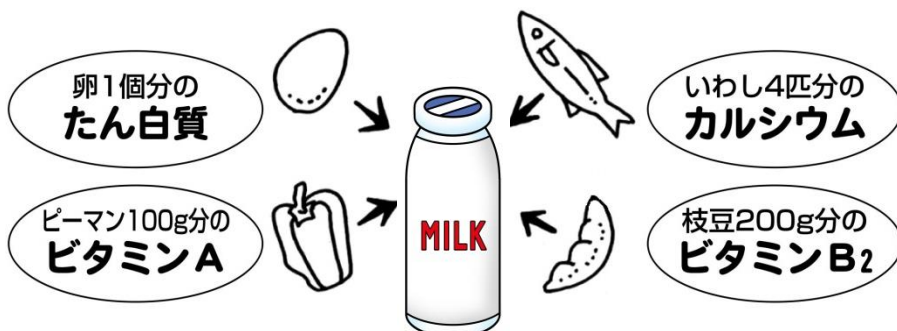
梅雨が明けると、暑い夏の到来です。毎日を元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。一度生活リズムがくずれてしまうと元にもどすことは大変で、食生活が不規則になりがちです。夏バテにならないためにも規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けましょう。また、夏の水分のとり方はどんな点に注意すればよいのか考えてみましょう。

夏の食生活

夏バテを防ぐために… 暑くてもしっかりと食事をとらないと、栄養が偏ってしまい、体調がくずれ、疲れがたまって動けなくなってしまいます。旬の夏野菜や果物には体の調子を整える働きがあります。食生活の中にたくさん取り入れましょう。

<p>しっかり食べよう！ 朝ごはん</p>  <p>朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。</p>	<p>のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！</p>  <p>清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。</p>	<p>色のこい野菜を 食べよう！</p>  <p>不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。</p>	<p>卵、肉、魚などのたん白質 をしっかりとりよう！</p> <p>たとえば…</p>  <p>そうめん 焼き魚 てんぷら 煮物</p> <p>そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずにとりましょう。</p>
<p>発育ざかりの子どもたちは、1日1回の食事が「からだづくり」につながっています。</p>			

夏休み中も牛乳を飲もう！



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。カルシウムは普段の食事では摂りにくい栄養素です。夏休み中でも牛乳を飲んで、しっかりとるようにながけましょう。

夏はこまめに 水分補給！



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。

！こんなことにも気をつけよう。

★スポーツ飲料の飲み方

もともと「スポーツ飲料」は、アメリカンフットボールの選手が練習中に汗などで失う約2.5ℓの水分補給をしなかったために、年間20名ほどの死亡者を出した1965年（昭和40年）に、アメリカでその研究が始まったそうです。そして、1968年（昭和43年）に、スポーツ選手を対象とした飲料を作り、売られるようになりました。日本には1976年（昭和51年）ごろ、粉末タイプが輸入されたのが始まりで、その後、液体タイプが発売されています。最近では甘みの少ないものもありますが、5%くらいの糖分は含まれています。

このように、**スポーツ飲料は、スポーツ選手の水分補給用に開発された飲み物**です。毎日の水分補給として飲む習慣はつけないようにしましょう。

★ペットボトルでの飲み過ぎに注意

暑くてのどが渇いているときなど、ペットボトルでゴクゴクと飲んだりしていませんか。よく冷やすと甘さを感じにくいので、そのまま全部飲んでしまうと糖分をとり過ぎてしまいます。1日に何本も飲まないように気をつけましょう。



たんさんいんりょう 炭酸飲料	こうちやいんりょう 紅茶飲料	いんりょう スポーツ飲料	かじつけいんりょう 果実系飲料	てい いんりょう 低カロリー飲料	にゅう いんりょう 乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

左のイラストを参考に、どのくらいの糖分が入っているかを知り、糖分がたくさん入った飲み物をよく選んでいる人は、気をつけるようにしましょう。角砂糖1個は約4gです。（1本500ml）

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。我孫子市産の夏野菜もたくさん出回ります。旬の時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

