

給食だより 7月

楽しい
夏休み



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



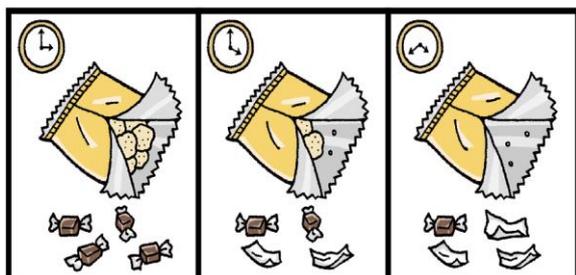
元気に
すごそう



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



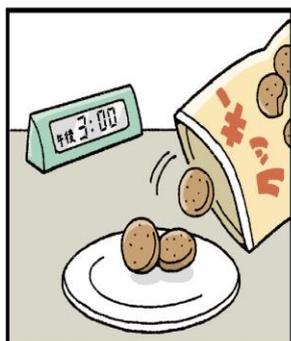
だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

間食は……

- ・ 時間と量を決めて食べる
- ・ 不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・ 食品表示を見ながら食品を選ぶ



暑い夏、じょうずに水分補給をしよう。

人間の体の約60～70%は水分であると言われています。体内では、毎日、飲食などで取り入れる水分と、汗や尿などで排泄される水分との割合を一定に保とうとしています。このバランスがくずれると、体温調節ができなくなるなど、命に関わる事態が起きてしまいます。特に汗をかきやすい夏は、失う水分量が多いため、それに見合った量を摂取しなければなりません。

水分というと、飲み物だけを想像しがちですが、ほとんどの食品には水分が含まれているので、毎日の3回の食事からも水分を摂取しています。

みそ汁やスープ類などの汁物を食べて水分とミネラルを補いましょう。

野菜やくだものにも水分が多くふくまれています。



運動をして多量の汗をかいた時は、こまめ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が、砂糖もふくまれているので、飲みすぎに注意しましょう。



ジュースや甘い清涼飲料水の飲みすぎは、どうして悪いの？

ジュースや甘い清涼飲料水は、口当たりがよくて飲みやすいと思いますが、糖分が多いため、肥満や夏バテ、生活習慣病の原因にもなります。

●ジュースを大量に飲むと血糖値が上がり、肥満の原因になります。

→→→ 1日に飲む量を決めて飲みましょう。

●糖分は、ビタミンB1によってエネルギーに変わります。水に溶けた糖分は吸収されやすく、血糖値が上がるとともにビタミンB1も消費され、体調をくずしやすくなります。

→→→ 麦茶を飲んだり、スポーツドリンクを水で半分におすすめ飲んだりしてみましょう。

