



給食だより

令和3年7月
高岡市立万葉小学校

気温の高い日が増えてきました。暑い夏に体調を崩さず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給をして、栄養のバランスを考えて食べるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを!



1日3食しっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜き等にならないよう気を付けます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどが渇く前にこまめに水分補給をするようにします。運動等で大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンク等がよいです。



冷たい物をとり過ぎない

冷たい物のとり過ぎは、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は、体調を崩しやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



つくってみよう! セタに具沢山そうめん☆



セタの行事食であるそうめんに、野菜や肉や卵等をトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、具沢山にすることで、たんぱく質やビタミン等もバランスよくとることができます。

飲み物の砂糖の量はどのくらい?

オレンジジュース 500mL



乳酸菌飲料 500mL



コーラ 500mL



スポーツドリンク 500mL



夏は冷たいジュースや炭酸飲料等の清涼飲料を飲みたくなりますが、糖分が多く含まれていて、飲み過ぎるとむし歯や肥満等の生活習慣病を招きます。普段の水分補給には、水や麦茶等を選びましょう。

おやつを上手にかしこく楽しむ方法

★時間を決めて食べよう!

1日3食しっかり食べられるように、おやつは時間を決めて食べましょう。食事の前や夜寝る前に食べるのは体によくないので、食べるタイミングも重要です。

★量を決めて食べよう!

砂糖や油が使用されているお菓子を食べ過ぎると、肥満やむし歯の原因になります。小皿に取り分けるなどして、量を決めてから食べましょう。

★栄養のバランスを考えよう!

甘菓子やスナック菓子だけではなく、果物・乳製品・芋・小魚等もおやつです。これらの食品には、食事で不足しがちなビタミンやミネラルが多く含まれています。好きなものばかりではなく、おやつも栄養のバランスを考えて食べましょう。

<クイズ> 英語の名前の夏野菜はどれ?

- ① キュウリ
- ② ナス
- ③ オクラ
- ④ トウモロコシ



答え

正解は… ③ オクラです。英名で「オクラ (okra)」といいます。ねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。