

7月給食だより



暑い夏を元気に過ごそう



気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

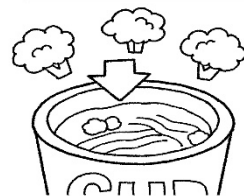


夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜 アサリ レバー</p>
<p>しょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なつとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>

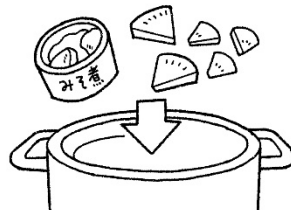
ちよい足して野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えます。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



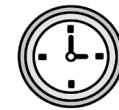
缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

おやつと上手に付き合おう!



おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりに方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる



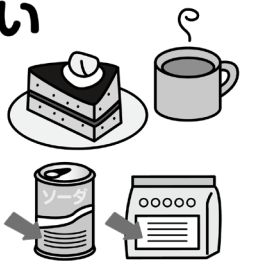
3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。



ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。

★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにしましょう。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



おやつエネルギー量を見てみよう!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」

<p>シュークリーム 1個 (70g) 148kcal</p>	<p>アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal</p> <p>アイス</p>	<p>サブレ 1枚 (30g) 138kcal</p>	<p>ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal</p>
<p>みたらし団子 1本 (55g) 107kcal</p>	<p>カステラ 1切れ (50g) 157kcal</p>	<p>しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal</p>	<p>ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal</p>
<p>カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal / 食塩相当量 2.5g</p> <p>ラーメン</p>	<p>チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal / 食塩相当量 1.0g</p>	<p>フランクフルト 1本 (80g) 236kcal / 食塩相当量 1.5g</p>	<p>コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal</p>

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、遅くなる時や、スポーツをしやすくするビタミン、食物繊維がとれるものをおすすめです。

整いや習い事などで夕食が遅くなる時や、スポーツをしている人の「補食」にも!



おすすめのおやつ

