

給食だよい

〇今月の給食目標〇

てをきれいにあらおう。

低・たたく手をあらおう。

中・手をあらひ、きちんと身じたくしよう。

高・身の回りを清潔にしよう。

夏になると、冷たい飲み物ばかり飲んだり、食事はあっさりしたものや好きなものばかり食べてしまったりしがちです。暑さに負けないように毎日の食生活に十分気をつけて元気に過ごしましょう。

夏の食生活

夏バテを防ぐために…



しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動の源になります。朝ごはんは、ごはんといりかけとか、パンとコーヒーだけではなく、おかずもきちんと食べましょう。

のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！



清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よくいのにどがかわいたり、食欲がなくなります。

色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には油にとけるビタミンを多くふくんでいるので、油いためなどにしましょう。

卵、肉、魚などの たんぱく質を しっかりとろう！



そうめんやざるそばを食べるときは、たんぱく質も忘れずにとりましょう。

のみすぎちゅうい！ あまいのみもの

夏場の暑い日は甘い飲み物をたくさん飲んでしまいがちです。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまい、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなります。糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて少量を飲むようにしましょう。

下のイラストを参考に、どのくらいの糖分が入っているのか知り、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。
イラストはすべて500ml入りペットボトルです。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g



～今月の地場産物食材

じゃがいも～



じゃがいもの主成分は、炭水化物で私たちのエネルギー源になります。また、じゃがいもに含まれているビタミンCは、加熱してもこわれにくいので、ビタミンCの補給にもぴったりです。ただし、じゃがいもの芽には、ソラニンという有害な物質が含まれているので、料理するときはきちんと取り除きましょう。