

給食だより

〇今月の給食目標〇

てをきれいにあらおう。

低・ただしく手をあらおう。

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、暑くて、冷たい飲みものばかり飲んでしまったり、食事はあっさりしたものや好きなものばかりになってしまいがちです。暑さに負けないよう、毎日の生活や食生活に十分気をつけて元気に過ごしましょう。

冷たくて甘いものの食べすぎに注意！

アイスクリームや清涼飲料水など、冷たくて甘いものとりすぎは、体が冷えておなかをこわす原因になったり、体の中のビタミンが消費されてしまい、疲れやすくなったりします。また、甘いものだけで、おなかいっぱいになってしまい、バランスのよい食事がとれなくなってしまうので注意が必要です。



◆こまめな水分補給を心がけましょう！◆



のどがかわいたとおもってから、水分補給するのでは、すでに手遅れです。人間の体は水分をとってから吸収するのに、60～90分かかるといわれています。運動前・運動中など、計画的な水分補給をしましょう！

*甘い清涼飲料水を飲みすぎると…

炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうことになりますので、飲みすぎには気をつけましょう。

5gのスティックシュガー10本分！？



～今月の食材：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。世界中で食べられていて、じゃがいもを主食として食べている国もあります。また、ビタミンCもたくさん含まれているので、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。

