

# 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、暑くて冷たい飲み物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

～毎日元気に過ごすために～



つめたいものをとりすぎない



朝ごはんをしっかりと食べる



ジュースよりも牛乳や麦茶にする

のどがかわいた時は、麦茶や水にしモンをしぼったレモン水もどうぞ！

## ◆ どうして水分補給が必要なの？ ◆



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をするなど、血液や細胞に重要なはたらきをしています。大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

のあまい飲み物のちゅうい物に注意

口当たりがよく、飲みやすい

肥満の原因になる



水に溶けた糖分は吸収されやすいため血糖値が上昇する。

食欲がなくなる



血糖値が上昇すると、インスリンがたたくさん出て、低血糖になりやすい。

疲れやすくなる



食事が不規則になり、栄養障害のもとになる。

夏バテの原因になる



## ～今月の地場産物食材

## じゃがいも～



じゃがいもは世界中で食べられています。主な成分は、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。血圧を下げるカリウムも多く、栄養価の高い食品です。