

食育だより 7月号



がつきゅうしょくもくひょう 7月給食目標・・・暑さに負けない食事をしよう

学校もプール開きがあり、いよいよ夏が近づいてきました。雨の日でも子供たちは元気よく過ごし、給食も残さず食べてくれています。例年よりもずいぶん早く梅雨が明け、気温の高い暑い日が続きます。熱中症や夏バテを防ぐためには、こまめな水分補給、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

水分補給と3つの約束

② 飲み物の種類に気をつけよう

ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。



① のどが渇く前に飲もう

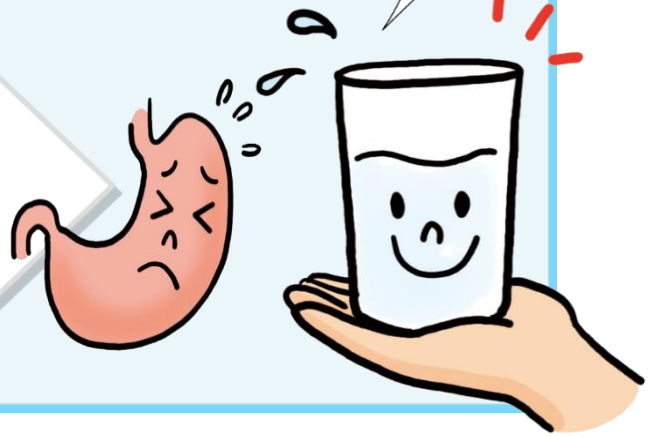
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。



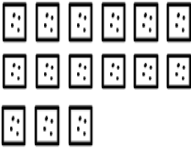


上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

③ 飲みすぎに注意しよう

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担がかかります。



【飲み物にふくまれている砂糖の量はどのくらい??】 ※角砂糖 1個 □…4g

水・お茶類・コーヒー(無糖)  0個	炭酸飲料(500ml)   15個	スポーツ飲料(500ml)   9個
清涼飲料水(500ml)   18個	缶コーヒー(加糖)1本   12個	エナジードリンク1本   10個

飲みすぎには気を付けましょう！