

# 給食だより 7月



銚田市立銚田学校給食センター

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p><b>朝食をとろう</b></p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

## 夏野菜をたべよう!

夏の太陽の光を浴びて育った夏野菜は、いろどりあざやかで栄養たっぷり。夏野菜パワーで暑い夏を乗り切りましょう!

食物繊維を多く含んでいるため、おなかの調子を整えてくれます。

抗酸化作用のあるリコピンがたっぷり。紫外線や暑さのストレスから守ってくれます。

皮ふや粘膜を守るはたらきがあり、かぜ予防などにも効果があります。

汗をかいたときに不足しがちな水分とカリウムがたくさん含まれます。

なすの紫色の色素ナスニンには、血液サラサラの効果があります。

ビタミンCの優等生と言われ、かぜ予防や肌をきれいに保つはたらきがあります。

給食に関するお問い合わせはこちらへ。  
銚田学校給食センター TEL34-9077

## 今月の給食のポイント

○暑さに負けない体をつくろう

★旬の食材★ きゅうり、トマト、なす、かぼちゃ、ピーマン、とうもろこし

★行事給食★

**たなぼた献立 (A・Bブロック 7日)**

ごはん・牛乳・星のハンバーグデミソース・短冊サラダ・セタスープ・セタゼリー

**銚田の日献立 (Aブロック 19日・Bブロック 14日)**

ごはん・牛乳・赤魚の塩焼き・豚肉としらたきの炒めもの・かみなり汁



## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

<p><b>何を飲む?</b></p> <p>普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。</p>	<p><b>いつ飲む?</b></p> <p>のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。</p>	<p><b>飲む量は?</b></p> <p>運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。</p>
--	--	---

## 砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、精製白砂糖(500ml)分を基準としたものです。

## 甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



## 気をつけて! ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

