

# 給食だより

7月



銚田市立銚田学校給食センター

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏バテに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



## 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>
--	--	--	--



### 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、糖度計で計測した100mlあたりの量です。

### 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。



## 今月の給食のポイント

○よくかんで食べよう

★銚田市の食材★ 米・豚肉・さつまいも・じゃがいも・ごぼう・なす・きゅうり

★行事給食★

たなぼた献立 (A・B献立 7日)

ごはん・牛乳・星型メンチカツ・春雨サラダ・セタスープ・セタゼリー

銚田の日献立 (A・B献立 20日)

ごはん・牛乳・夏野菜カレー・ブロッコリーサラダ



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

## 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！



食物繊維を多く含み、おなかの調子を整えてくれます。



リコピンが多く含まれ、紫外線や暑さのストレスから体を守ります。

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を多く含みます。



紫色の色素ナスニンには血液をサラサラにする効果があります。



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。

## Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

**A.** 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養のすべてを補えません。野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



## めん料理は具たくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。