

蒸し暑い日が続いています。1学期もあとわずかになりました。

気温や湿度が高く、水分を多くとることもあって、食欲がわきにくい季節ですが、夏を乗り切るには食事は重要です。食べやすい料理や盛り付け方を工夫して、おいしく楽しく食べ、しっかり栄養をとりましょう。

上手に水分補給できていますか？

暑い夏を元気に過ごすためには、上手に水分補給をしていくことが大切です。特にスポーツをしている時には、こまめに少量ずつ飲むようにお子さんに声かけて下さい。

注意したい清涼飲料の飲みすぎ

6月から給食時ランチルームを使うクラスに対し、清涼飲料水に含まれる砂糖の量について話をしています。

- 砂糖の適量は 体重1kgあたり1日1g
大人でも1日20gくらいが目安
- 清涼飲料水に含まれる砂糖の量(500mlあたり)

炭酸飲料	50g
乳酸飲料	56g
スポーツドリンク	30g
紅茶(加糖)	20g
お茶	0g
- 砂糖の役割
甘みを加える・腐敗を防ぐ・ふっくらさせる
しっとりおいしく保つ・泡立ちを保つ などなど
- 砂糖の摂りすぎ
肥満・生活習慣病・虫歯・骨折などの原因になる
イライラ・食欲を失う・体がだるい・落ち着かないなど
情緒にも影響することもある
- 上手な付き合い方
普段の生活での水分補給の基本は水またはお茶。
清涼飲料水を飲むときには飲む回数や量を工夫する。
購入時にラベルに記載されている栄養成分をチェック
(炭水化物が砂糖の量、ただし100mlあたりの量が記載されていることが多いので気をつける)

7月の目標

- ◎正しい食器のあつかい方 きれいなもりつけ
- ◎暑さに負けない体をつくろう

夏バテを吹き飛ばそう！

☆夏を元気に過ごすために☆

★朝ごはんをしっかり食べましょう！

(脳にエネルギーが届き、頭もすっきりと目覚めます)

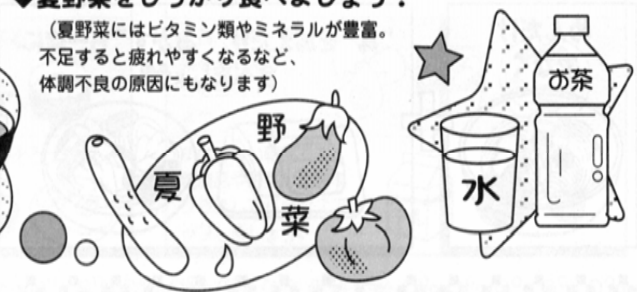


●こまめに水分補給をしましょう！

(甘い飲み物で糖分をとり過ぎないように、水やお茶・牛乳を飲むようにしましょう)

◆夏野菜をしっかり食べましょう！

(夏野菜にはビタミン類やミネラルが豊富。不足すると疲れやすくなるなど、体調不良の原因にもなります)



今月の献立から

～和食を食べよう～

<魚のみそ漬け焼き>

給食では、さわらを使用します。青魚や白身魚でもあいます。

材 料：4人分	
魚切り身	4切
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

- 作り方：①みそ～しょうゆの調味料すべてを混ぜ合わせる。
②混ぜ合わせた調味料のなかに魚の切り身を入れる。
③30分くらい漬け込んだら、魚のまわりについてみそを簡単にとり、焼き上げる。