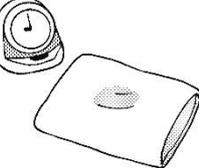


食育だより

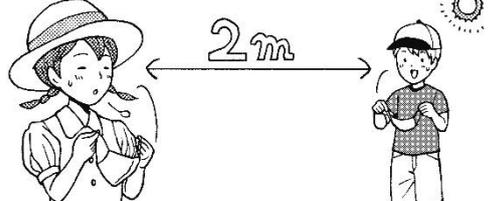
気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事がとても大切です。こまめに水分補給をして、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

今月の給食目標は「好き嫌いをしないで何でも食べよう。」です。苦手な食べ物でも、一口はチャレンジしてみましょう。

暑さに負けない体づくりを！

<p>1日3食をしっかりとる</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p> 
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。</p> 

暑い時には「マスク」を外そう



マスクをつけていると、皮膚から熱が逃げにくく、気がつかないうちに脱水症状を起こしてしまうことがあります。暑い時の屋外で、人と2m以上離れている場合には、マスクを外すようにします。また、マスクをしている時は、暑い日や時間帯の外出を避けて、こまめに水分補給をします。

©少年写真新聞社2021

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

<p>オレンジジュース 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分 (約53g)</p>	<p>スポーツドリンク 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約10本分 (約31g)</p>
<p>乳酸菌飲料 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分 (約55g)</p>	<p>コーラ 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約19本分 (約56g)</p>

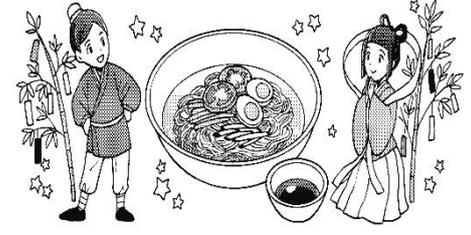
※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



©少年写真新聞社2021

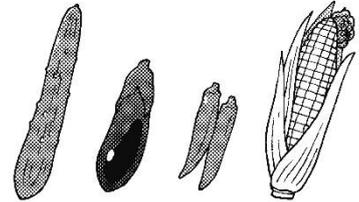
つくってみよう！ 七夕に真だくさんそうめん



七夕の行事食であるそうめんに野菜や肉や卵などをトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、真だくさんにする事で、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。

クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

- ① キュウリ
- ② ナス
- ③ オクラ
- ④ トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

©少年写真新聞社2021

〜保護者のみなさまへ〜

夏休み期間中に子どもたちが遊びに出かける際には熱中症予防のためにこまめに水分補給する、屋外で人と2m以上離れるときはマスクを外す、暑い所を避けるようにするなどのアドバイスをお願いします。