



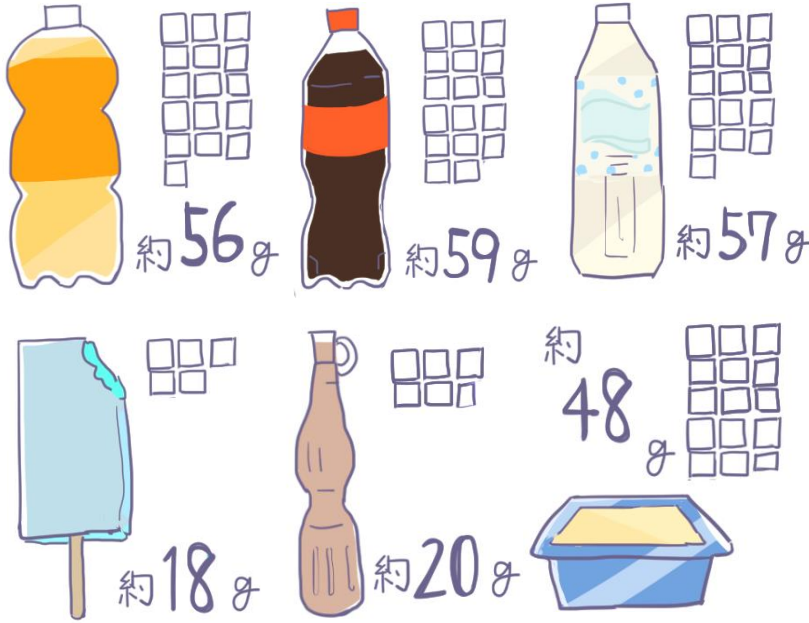
食育だより 8. 9月

宇都宮市立上河内中学校



清涼飲料や氷菓に含まれる糖分にご用心

冷たくて甘いものを何度も口にしていると糖分を摂りすぎてしまいます。どれだけ糖分が含まれているのか調べてみました。



旬の食材 梨



梨の果肉はざらざらしています。このザラザラは食物繊維の一種です。また便を柔らかくするソルビトールを含んでいることから、コレステロール値を下げる効果や便秘予防に効果があります。また、疲労回復に効果的なアスパラギン酸が多く含まれています。タンパク質を分解する酵素（プロテアーゼ）も含まれているので、食後のデザートに食べると消化を助けてくれます。



※糖量は少年写真新聞社により糖度計を用いて算出したものです。角砂糖は1個 3.5g

暑い日は特に甘い清涼飲料やアイスクリームなどの氷菓を口にしたくなります。これらには糖分が含まれていますので、一日中だらだらと飲んだり食べたりしていると、肥満や虫歯、夏バテの原因になるため注意が必要です。コップに移して飲む、個数を制限するなどして食べすぎを防ぎましょう。



一日中だらだらと食べ物を口にしていると虫歯の原因になります



糖分の摂りすぎは体脂肪が増える原因で肥満になりやすくなります。



糖分を多くとるとビタミンB₁が消費され、食育不振など夏バテの症状が出やすくなります。

元気になる給食

▼△スタミナ回復メニュー▽▲

9月は毎週木曜日がスタミナ回復メニューになります。夏休みを経て不規則な生活が習慣化されていませんか？生活リズムを見直し、スタミナ給食を食べ、疲労とは無縁の体づくりをしていきましょう。

- 7日 麦入りごはん 牛乳 豚しゃぶ 冷奴 味噌汁
- 14日 麦入りごはん 牛乳 青椒肉絲 わかめスープ いちごアイス
- 21日 五穀ごはん 牛乳 油淋鶏 ゆで野菜 はくさいスープ
- 28日 麦入りごはん 牛乳 さんま煮付 さっぱり和え 油麩とじゃが芋の煮物

