

# ② 給食だより 7月号



令和4年7月  
松戸市立寒風台小学校

湿度の高い、暑いが続いています。「疲れがとれない」「食欲がない」など、夏バテ気味の人はいませんか？夏バテ対策には、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。また暑い時は食べ物にも注意が必要です。

## 夏バテを防ぐために…

### しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとかふりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。

### のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！



清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よいのどがかわいたり、食欲がなくなります。

### 色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。

### 卵、肉、魚などのたん白質 をしっかりとりよう！



たとえば…  
そうめん 焼き魚  
てんぷら 煮物  
そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずにとりましょう。

発育ざかりの子どもたちは、1回1回の食事が「からだづくり」につながっています。

## 暑い夏、食品の保存に気をつけましょう

暑い夏は食品の傷む率が高いのですが、私たち人間のからだも弱っています。少くらしいという気持ちが高熱につながる可能性が高いのです。

冷蔵庫に入れてあるからといって安心だと過信せず、自分の知識や目で確かめてください。

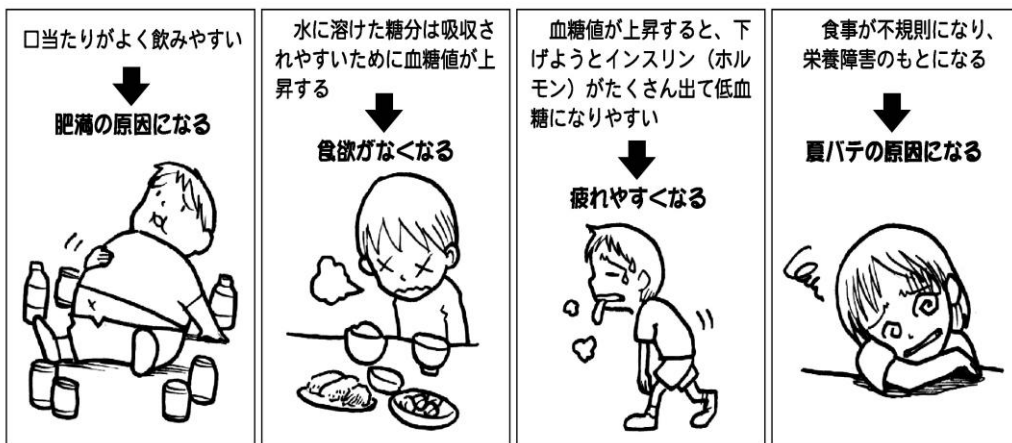


# のどがかわいたとき、何を飲みますか？

暑いときにはのどがかわいて、清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えると思います。みなさんはどのようなことに注意していますか？

添加物や砂糖のとりすぎの問題など、心配な点がいっぱいあります。水分補給はどうしたらいいのか考えてみましょう。

## 清涼飲料水とは



## こんなことに気をつけよう

<h3>スポーツ飲料の飲み方</h3>  <p>もともとスポーツ飲料は、激しい運動をしたときなど汗として失われた水分を補給するものです。最近では甘みの少ないものもありますが、5%くらいの糖分は含まれています。日常の水分補給として飲む習慣をつけないようにしましょう。</p>	<h3>コーヒー飲料でカフェインのとりすぎ</h3>  <p>コーヒー飲料は、カフェインがとくに多く含まれ、飲みすぎると眠れなくなったり、めまいや吐き気、脈拍が増えることもあります。また、甘くしてあるものも多く、糖分をとりすぎると好ましい飲み物とはいえません。</p>	<h3>ペットボトルでの飲みすぎに注意</h3>  <p>暑くてのどがかわいているときなど、ペットボトルでぐくぐくと飲んだりしていませんか。よく冷やすと甘さを感じにくいいため、そのまま飲み干してしまうと糖分をとりすぎてしまいます。1日に何本も飲まないよう気をつけましょう。</p>
---	---	--

## おすすめの飲み物は？

炭酸が入ってなくても、果汁50%以下の飲み物、ソフトドリンク、スポーツ飲料も清涼飲料水です。ご注意を！

のどがかわいたときは、砂糖のっていない麦茶、水にレモンをしぼったレモン水、牛乳などで水分を補給したいものですね。

