



7月給食だよ!





平成26年7月
日光市立大室小学校

夏になると、冷たい飲み物ばかり飲んだり、食事はあっさりしたものや好きなものばかり食べてしまったりしがちです。暑さに負けないように毎日の食生活に十分気を付けて元気に過ごしましょう。

夏の食生活

夏バテを防ぐために...



<p>しっかり食べよう! 朝ごはん</p>  <p>朝食は1日の活動の元になります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけとか、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。</p>	<p>のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう!</p>  <p>清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなります。</p>	<p>色のこい野菜を 食べよう!</p>  <p>不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には油にとけるビタミンを多くふくんでいるので、油いためなどにしましょう。</p>	<p>卵、肉、魚などのたんぱく質を しっかりとろう!</p>  <p>そうめんやざるそばを食べるときは、たんぱく質も忘れずにとりましょう。</p>
--	--	---	--

のみすぎちゅうい! あまいのみもの



夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い飲み物を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて少量を飲むようにしましょう。

下のイラストを参考に、どのくらいの糖分が入っているのかが知り、糖分がたくさん入った飲み物をよく選んでいる人は、気をつけるようにしましょう。
イラストはすべて500ml入りペットボトルです。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
					
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g



こんげつ ちさんちしょうしょくざい ~今月の地産地消食材 ジャがいも~



ジャがいもの主成分は炭水化物で、私たちのエネルギー源になります。世界中で食べられていて、ジャがいもを主食として食べている国もあります。またビタミンCもたくさん含まれているので、ビタミンCの補給にもぴったりです。