

7月 給食だより

平成28年6月30日
日光市立大室小学校

夏になると、暑くて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たりしがちです。暑さに負けないように毎日の生活や食生活に十分気をつけて元気に過ごしましょう。

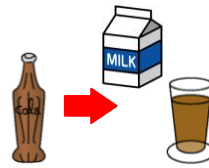
夏の食生活 毎日元気に過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう！



つめたいものを取りすぎない



朝ごはんをしっかりと食べる



ジュースよりも牛乳や麦茶にする

のどがかわいた時は、「麦茶」や水にレモンをしばった「レモン水」がおすすめ！

水分補給について ~どうして必要なのでしょうか?~



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をするなど、血液や細胞に重要な働きをしています。大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

の
あまい飲み物
の
ちゅうい
に注意!

口当たりがよく、飲みやすい

↓

肥満の原因になる

水に溶けた糖分は吸収されやすいため、血糖値が上昇する。

↓

食欲がなくなる

血糖値が上昇すると、インスリンがたくさん出て、低血糖になりやすい。

↓

疲れやすくなる

はあ~

食事が不規則になり、栄養障害のもとになる。

↓

夏バテの原因になる



~今月の食材：じゃがいも~



じゃがいもは、ナス科の作物で、世界中で食べられています。主な成分は炭水化物で、私たちのエネルギーのもとになります。じゃがいもに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくく、ビタミンCの補給にぴったりです。血圧を下げるカリウムも多く、栄養価の高い食品です。