



2017

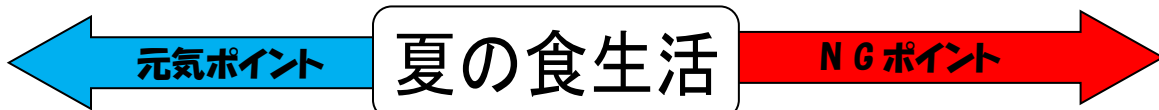
住田町学校給食センター

家族みんなで  
読んでくださいね!!

いよいよ本格的な夏が始まります。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、夏バテや熱中症を防ぐには、食生活が重要です。冷たいものとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

## 今月の目標 夏を健康に過ごそう

### 1 自分の食生活を見直そう



**元気ポイント**

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

朝・昼・夕の3回の食事をバランスよく食べる

**NGポイント**

冷たいものとり過ぎ

かたよった食事

朝ごはん抜き

### 夏バテ防止！夏野菜を食べよう！



夏野菜は水分が多く、体を冷やしてくれます。太陽の日差しを浴びて、栄養もたっぷり！



## 2 おやつのとりに方に注意しよう

成長期の子どもにとって、おやつは不足している栄養を補ったり、心を豊かにしてくれたり大切な役割を持っています。しかし、とり方を間違えると体に悪い影響を及ぼすおそれがあります。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、上手におやつを取り入れましょう。



おやつは **S O S** に気をつけて！

**砂糖 (Sugar)**  
の多いおやつ



チョコ、菓子パン、クッキー など

食べすぎると・・・

**肥満や虫歯の原因に！**

**脂質 (oil)**  
の多いおやつ



スナック菓子、アイス など

食べすぎると・・・

**肥満や脂質異常症の原因に！**

**塩分 (salt)**  
の多いおやつ



スナック菓子、せんべい、インスタントラーメン など

食べすぎると・・・

**高血圧や心臓病の原因に！**

### おやつの上手な食べ方

ポイント①

おやつは時間と量を決めて食べよう

→ だらだら食べは、食べ過ぎにつながります。

食事の2時間前には食べ終わるようにしましょう。

ポイント②

おやつには栄養を補うものを選ぼう

→ 食事だけでは不足しがちな、カルシウムやビタミン、食物繊維を含んだものを取り入れましょう。



### 「ゼロカロリー・ノンシュガー」はたくさん飲んでも大丈夫？

お店で「ゼロカロリー・ノンシュガー」という表示のジュースを見かけたことはありませんか？これらはすべてカロリーや砂糖がゼロというわけではありません。100ml 当たり5kcal 未満ならば、「ノンカロリー」、0.5g 未満ならば「ノンシュガー」と表示できるようになっています。これらの飲料には、依存性のある人工甘味料が含まれており、ついたくさん飲んでしまいます。夏の水分補給は考えて選ぶようにしましょう。



7月7日 七夕

七夕は、中国から伝わった行事のひとつです。七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると栄養のバランスが良くなり、おすすめです。給食では、7月7日に七夕献立を予定しているのでお楽しみに！

