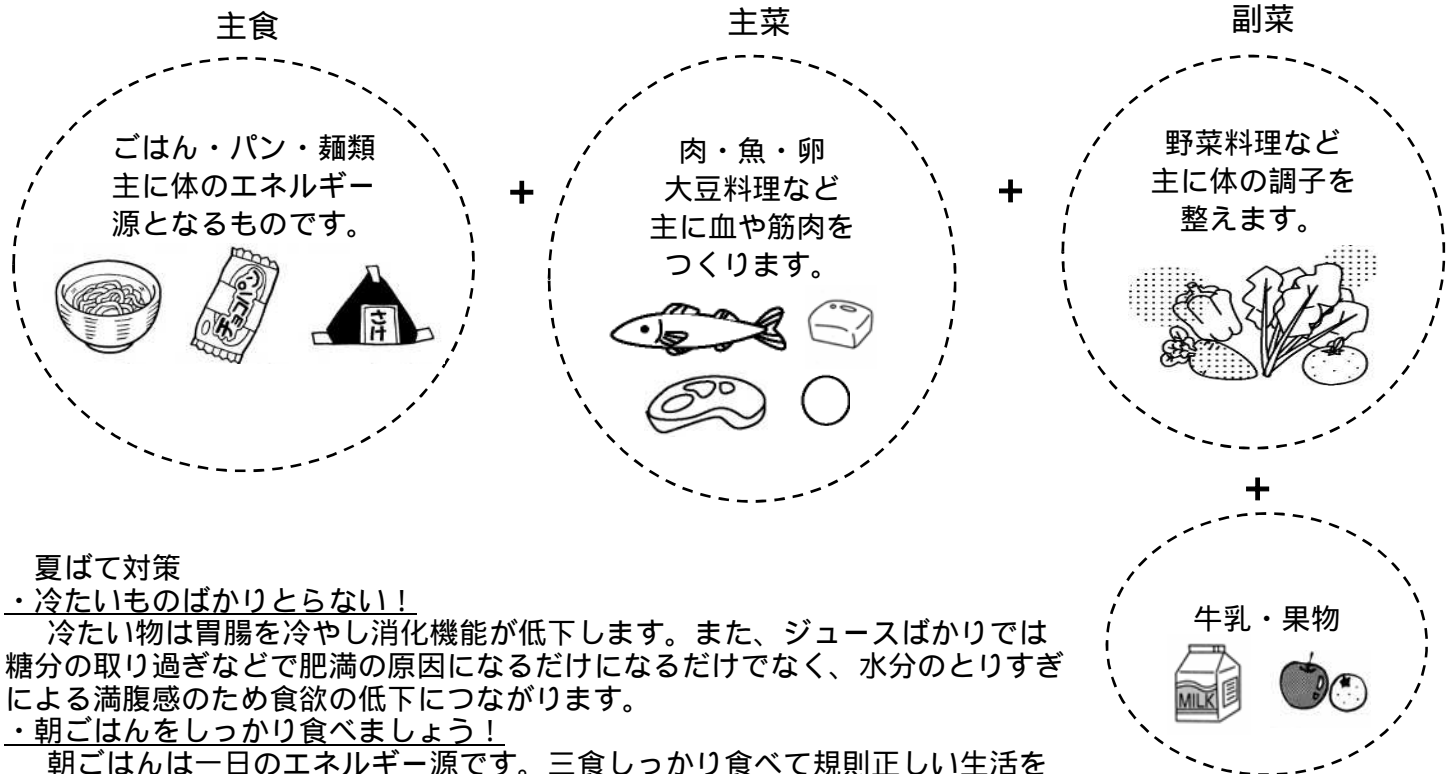


## 夏の食生活と健康について考えよう

夏休みまであと少しになりました。不規則な生活や栄養バランスの乱れから、体調を崩さないよう気をつけましょう。また、夏休みには普段に比べておやつなどの間食をとる機会が多くなりがちです。間食のとり方にも注意しましょう。

### 夏の食生活のポイント

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。



### 夏ばて対策

・冷たいものばかりとらない！

冷たい物は胃腸を冷やし消化機能が低下します。また、ジュースばかりでは糖分の取り過ぎなどで肥満の原因になるだけになるだけでなく、水分のとりすぎによる満腹感のため食欲の低下につながります。

・朝ごはんをしっかりと食べましょう！

朝ごはんは一日のエネルギー源です。三食しっかりと食べて規則正しい生活をしましょう。

### 食べものクイズ

Q1. スイカの水分は何%でしょうか？

- 1、50%
- 2、70%
- 3、90%



Q2. 炭酸飲料350ccには何gの砂糖が含まれているでしょうか？

- 1、5g
- 2、35g
- 3、15g



### 答え

Q1 3

すいかの果肉には、水分が約90%含まれています。スイカにはカリウムという、栄養素を多く含んでいてむくみをとったり腎臓の働きを助けてくれます。

Q2 2

炭酸飲料にはたくさんの砂糖が使われています。これから飲む機会が増えると思いますが、飲み過ぎには気をつけましょう。

### 今月の給食

#### 3日(木)夏野菜カレー

素揚げしたなす・かぼちゃ・赤ピーマン・いんげん・にんじんを使い、野菜たっぷりのカレーにします。

#### 7日(月)七夕ゼリー・そうめん汁

7日は七夕です。七夕にはそうめんやひやむぎを食べる習慣があります。これにちなんで給食ではそうめん汁にします。ゼリーは星空をイメージして星型のナタデココ・パイナップルを使用します。

#### 9日(水)練馬産蒸しとうもろこし

練馬区早宮で収穫された新鮮なとうもろこしです。

#### 15日(火)沖縄県産パイナップル

季節限定の沖縄県産のパイナップルです。

