

平成 23 年度

練馬区立石神井東中学校

8月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

長い夏休みが終わりました。今年の夏は途中、涼しい日もありましたが、やはり暑い夏でしたね。まだ残暑の厳しい中で学校が始まります。体調管理をしっかり行い、夏休みモードの体から早く切り替えましょう。

水分補給を見直しましょう

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したり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから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があります。



どんなものを飲めばいいの？

通常の水分補給は、水・麦茶・緑茶など糖分の含まれていないものを選びましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーの取り過ぎになってしまいます。1日2本(400ml)を目安にしましょう。

また、ジュースや炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれています。冷たい飲み物は実際より甘さを感じにくいので、口当たりよく飲み過ぎてまいります。清涼飲料水の飲み過ぎが積み重なると、「ペットボトル症候群」を発症する危険性もあります。いくら水分をとってもものどが渇く、1日2ℓ以上清涼飲料水を飲む、などの心当たりがある人は注意しましょう。



清涼飲料水にはどの位糖分が含まれているの？

500mlに含まれる糖分の量です。

炭酸飲料

スポーツドリンク

紅茶飲料

果実系飲料



約55g



約34g



約39g



約56g

中学生が1日に摂取してもよい砂糖(糖分)の量は約20gです。それと比較するとずい分多くの糖分が含まれています。これらを飲むときは量を決めて、1本ガブ飲みは避けましょう。



カロリーゼロ、ノンシュガーはたくさん飲んでも大丈夫？

最近は“カロリーゼロ”の飲料が多く出回っています。ただし、これらは本当に0kcalというわけではありません。100ml当たり5kcal以下のものは“カロリーゼロ”と表示してよいことになっているのです。また、糖分を抑えめの飲料にはアスパルテーム、ステビアなど色々な甘味料が使われています。これらの甘味料には摂取量が多いとお腹がゆるくなってしまうものもありますので、表示などもよく見て飲むようにしましょう。

お知らせ

ニュース等でも報道されておりますが、放射性物質に汚染されていた稲わらを給与されていた牛肉からの放射性セシウムの検出が続いていることから、練馬区教育委員会として、学校給食用食材の安全確保を最優先と考え当分の間牛肉の使用を中止することになりました。

**給食費の徴収にご協力をお願いします。
次回の引き落とし日は9月12日です。**