

* 給食だより *



「早寝 早起 朝ごはん」
運動シンボルマーク

蒸し暑い日が多くなってきました。まだ、暑さに慣れていない時期でもありますので、熱中症などに、十分注意していきましょう。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



清涼飲料水の飲みすぎに注意！

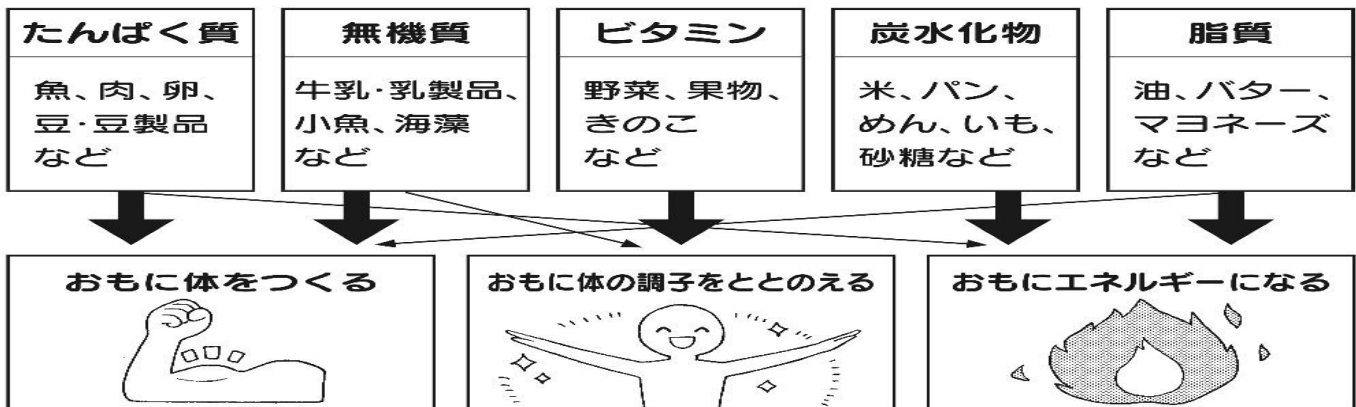
冷たい清涼飲料水は、実際より甘さを感じにくくなるので飲みすぎてしまいがちです。炭酸飲料や甘いジュースなどには、約10%の糖分が入っているものもあります。500mlで50g(スティックシュガー約17本分)くらいの糖分を摂取してしまうことになるので、飲みすぎには十分注意しましょう。

暑い夏こそ

栄養バランスを大切に

五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き(体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる)をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりと取りましょう。



©少年写真新聞社2023

★★7月の献立より★★

7月8日の鶏肉のトマトシチューに使用するじゃがいもは練馬区産のを使用します。
練馬区の農家の方々が大切に育てたじゃがいもです。美味しくいただきます。