

きゅうしよくだより

令和7年7月号（小学校）
昭島市学校給食共同調理場
TEL 042-541-8041

夏らしく日差しが強い日が増えてきました。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。食生活の乱れや、それに伴う遅寝遅起きの生活は、だるい、イライラする、やる気が出ない等の心身の不調の原因につながります。暑さに負けず毎日元気に過ごせるように、生活リズムをとのえていきましょう。

暑さに負けない食生活の6か条

その1 生活リズムをとのえる



「規則正しい生活リズム」が体の調子をとのえます。早寝・早起きを心がけましょう。

その3 夏野菜をしっかりと食べる



ビタミンをたっぷりと含み、水分補給にも役立ちます。また、夏野菜には体を冷やす働きがあります。

その5 冷たいものはほどに



冷たいものばかり食べていると、胃腸が弱って食欲が落ちてしまいます。冷房のあたりすぎにも、気を付けましょう。

その2 朝ごはんを毎日食べる



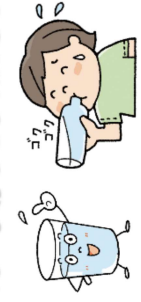
朝ごはんは1日の元気の源です。体温を上げて、排便を促し、体を目覚めさせる役割があります。

その4 すっぱいものを上手に食べる



柑橘類や梅干しなどのすっぱい成分である「クエン酸」には、疲労回復効果があります。

その6 水分をこまめにとる

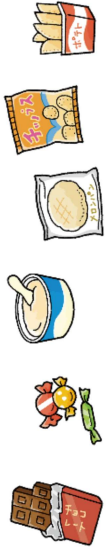


こまめに水やお茶を飲んで、熱中症を予防しましょう。スポーツドリンクは、汗をかくような激しい運動の時に、適量を飲むようにしましょう。

おやつを上手に楽しもう！

おやつには、食事を補う役割があるため、食事の中で十分な栄養素をとれていれば、おやつを食べる必要はありません。しかし、おやつの時間が楽しみ！な人もたくさんいることでしょう。

そこでぜひ、「栄養成分表示」を見る習慣をつけましょう。運動習慣や体格にもよりますが、1日あたりのおやつによるエネルギー摂取の目安は**200kcal**までです。お皿に移したり、時間を決めて食べるようにして、上手におやつを楽しみましょう。



果実色飲料 500ml



＜含まれる砂糖の量＞
64g（角砂糖およそ16個分）

コーラ 500ml



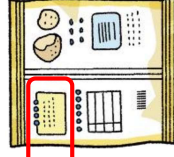
＜含まれる砂糖の量＞
57g（角砂糖およそ14個分）

スポーツドリンク 500ml

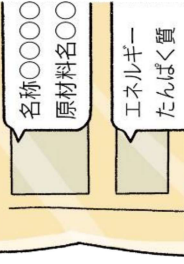


＜含まれる砂糖の量＞
25g（角砂糖およそ6個分）

「ジュースに含まれている砂糖の量は、角砂糖（4g）何個分かな？」と数えてみたら、このような結果になりました。意外とたくさん、砂糖が入っていると思いませんか？飲む前に「栄養成分表示」を確認して、飲み過ぎないように注意しましょう。（日本食品成分表2020年版（Ⅷ）参照）



「ながら食べ」はうつかり食べ過ぎてしまう危険が大。だらだらと食べないように注意です。



7月の給食目標は

「食べ物のほたらきを知ろう」です。

食事には、私たちの健康を保ち、体を成長させたり、活動のもとになったりする役割があります。食品には、その役割を果たすために必要な成分が含まれており、5つに分類したものを「五大栄養素」といいます。

主な3つのはたらきである「エネルギーになる」、「体をつくる」、「体の調子をとのえる」食品を揃えることで、バランスのよい食事とすることができま

