
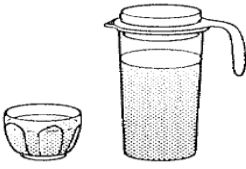
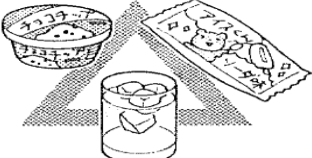
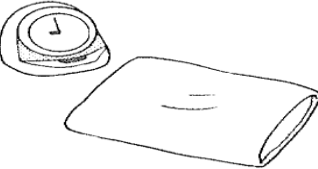


7月の給食だより

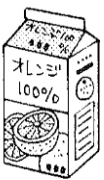



中野区立中野中学校

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調を崩さず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給をして、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを！

<h3>1日3食をしっかりとる</h3> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<h3>こまめな水分補給</h3> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p> 
<h3>冷たいものをとり過ぎない</h3> <p>冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<h3>十分に睡眠をとる</h3> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 

飲み物の砂糖の量はどのくらい??

<h3>オレンジジュース 500mL</h3>  <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<h3>スポーツドリンク 500mL</h3>  <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<h3>乳酸菌飲料 500mL</h3>  <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<h3>コーラ 500mL</h3>  <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、虫歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。

スポーツなどで大量の汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むと良いでしょう。

(スティックシュガーは1本3gです)

つくってみよう! 七夕に具だくさんそうめん



七夕の行事食であるそうめんには野菜や肉や卵などをトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、具だくさんにする事で、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。