

給食だより

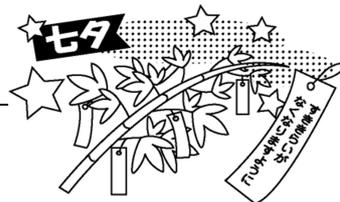


令和 5年 6月27日
 中野区立中野中学校
 校長 田代 雅規
 栄養士 吉見 朋恵

いよいよ夏到来です。暑さに負けないように、食べすぎ・飲みすぎに注意し、栄養のバランスの整った食事をしましょう。

食の歳時記

《七夕》



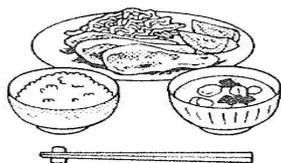
給食では、天の川に見立てて、そうめんを汁に入れます。

そうめんは、日本に伝えられたとき、「^{さくべい}索餅」と呼ばれ、現在のねじりパンのようなものでした。七夕にこれを食べると、病気になるまいという中国の言い伝えから、平安時代に宮中行事として食べられるようになりました。そうめん以外にも、七夕にちなみ、星の形をした食べ物を入れます。何が入っているか、当ててみてください。

暑さに負けない体づくりを！

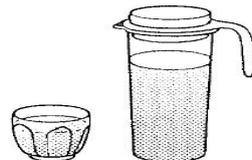
1日3食をしっかりとする

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。



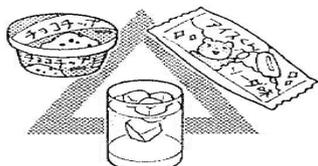
こまめな水分補給

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。



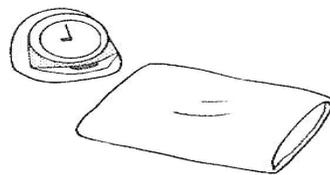
冷たいものをとり過ぎない

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。



十分に睡眠をとる

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。



飲み物の砂糖の量はどのくらい？

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。

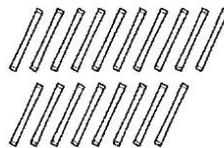
清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、虫歯や肥満などの生活習慣病を招きます。

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)

オレンジジュース 500mL



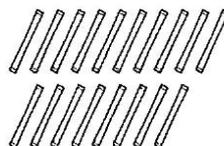
スティックシュガー
約18本分(約53g)

スポーツドリンク 500mL



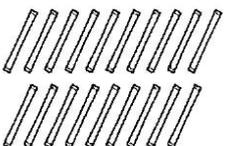
スティックシュガー
約10本分(約31g)

乳酸菌飲料 500mL



スティックシュガー
約18本分(約55g)

コーラ 500mL



スティックシュガー
約19本分(約56g)

★気温が高い時は、ペットボトルや水筒の飲料は、雑菌が繁殖しやすいです。保冷をしたり、氷を入れたりして、いたまないように注意しましょう。