

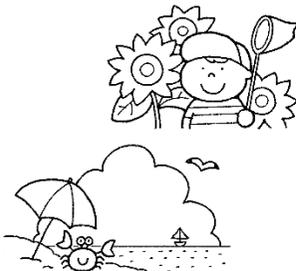
しょくいく 食育だより

がつごう
7月号



れいわ ねん がつ
令和7年7月
かん だ ちょうりつがっこうきょうしょく
対田町立学校給食センター

もうすぐ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。



なつ しょくせいかつ かんが 夏の食生活について考えよう！

なつ げんき す しょくじ
～夏を元気に過ごすための食事の8つのポイント～

1



生ものや肉の生焼
けに注意しましょう。中
までしっかり火を通し
て食べましょう。

2



冷たいものはほど
ほどに食べましょう。と
りすぎはおなかをこわ
します。

3



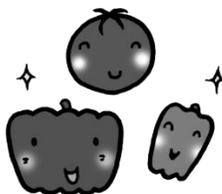
おやつばかり食べ
ないでください。時間
と量を決めてから食べ
ましょう。

4



酔の物や梅干しは
気分をさっぱりさせ、
体をリフレッシュして
くれます。

5



食べ物のほたらき
の緑のグループの食
べ物(特に野菜)をた
っぷりとりましょう。

6



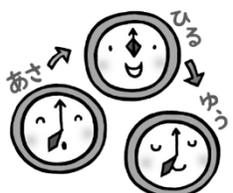
飲み物は、水か麦
茶でこまめに水分
補給をしましょう。でき
れば、牛乳も1日1回
は飲みましょう。

7



食事では好き嫌い
をせずよくかんで食べ
ましょう。栄養のバラ
ンスも考えて、おいしく
いただきます。

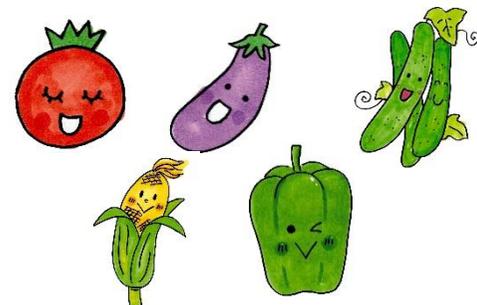
8



時間を決めて1日3
食を食べましょう。規
則正しい食事の時間
がよい生活リズムをつ
くれます。

なつ しゅん いろあざ やさい た 夏が旬の色鮮やかな野菜を食べよう！

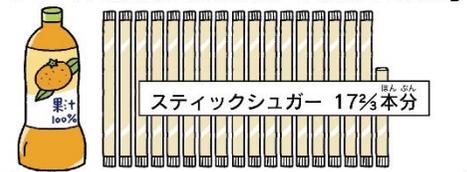
夏が旬の野菜は太陽の光をいっぱい浴びています。真っ赤に育ったトマトや、鮮やかな紫色のなす、緑のきゅうり、黄色のとうもろこし、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。



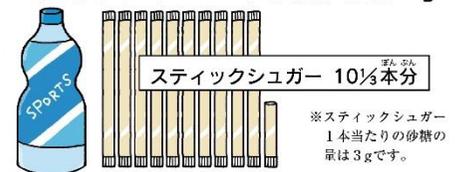
夏野菜はビタミンやミネラルが豊富で水分を多く含むものが多いです。蒸し暑さのため、食欲が低下して夏ばてしがちな夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、体の調子をとのえましょう。

さとう きつ 砂糖のとりすぎに気を付けよう！

キエック! 飲み物の砂糖の量
ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



みなさんは飲み物にどのくらいの砂糖が入っているか知っていますか。果実飲料はスティックシュガー約18本分、スポーツ飲料は約10本分の砂糖が入っています。汗をたくさんかいたときはスポーツ飲料が水分補給には効果的ですが、糖分が入っているため飲みすぎには注意しましょう。



の のこ ちゅうい 飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に直接口をつけて飲むと飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして時間がたつにつれて細菌が増えます。特に糖分が多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は早めに飲み切りましょう。

