

きゅうしょくだより

令和4年 6月26日 No. 4

唐津市東部学校給食センター

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の始まりです。夏は暑さで体力や食欲が落ちてしまいます。元気に夏を乗り切るためにも適切な食事・運動・睡眠を心がけましょう。

清涼飲料水の飲み方を考えましょう！

夏は汗をたくさんかくので、多くの水分をとる必要があります。夏は冷たい清涼飲料水をつい多く飲んでしまう人もいないでしょうか？

清涼飲料水には1本(500ml)あたり約 30g～約 60gの糖分が含まれています。1日の糖分摂取量の目安は 20gです。毎日何本も飲んでいる人は大量の糖分を摂取していることになります。

糖分をとりすぎると虫歯や肥満の原因につながります。清涼飲料水と上手につきあいながら、飲みすぎに気をつけましょう。



清涼飲料水に含まれる砂糖の量を計算してみましょう！

例)

栄養成分表示 (100ml あたり)

エネルギー	35kcal
たんぱく質	0.25g
脂質	0g
炭水化物	8.6g
ナトリウム	10mg

清涼飲料水のラベルにかいてある栄養成分表示に注目しましょう。

ほとんどの清涼飲料水は
炭水化物÷糖分の量 になります。

ペットボトル1本は 500ml なので
 $8.6(g) \times 5 = 43(g)$

ペットボトル1本には約 43gの糖分が入っていること
になります。

夏の飲み物、あなたは何を飲む？

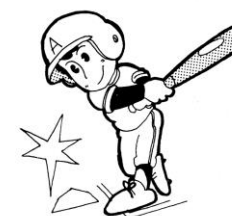
暑い夏、あなたはのどがかわいたときに何を飲みますか？牛乳？麦茶？清涼飲料水？夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。かといって糖分が多く含まれた清涼飲料水をたくさん飲めばよいのでしょうか？清涼飲料水ばかりをたくさん飲むのはよくありません。夏の飲み物の飲み方について考えてみましょう。

夏の飲み物の飲み方 7つのポイント！



運動と食事の関わり

部活動や習い事を頑張っている人は、夏の大会や試合に向けて練習にも熱が入っていることと思います。大会や試合で力を発揮し、最後まで戦い抜き、力を発揮するためには、毎日の食事が大切です。特に夏場は、日頃の食事が体調に影響を与えます。ベストコンディションで臨むことが出来るように食事に気をつけましょう。



試合前日

いつもよりおかずは少なめに
して、ごはんを多く食べましょ
う。おかずにも糖質を多く含む
食品を取り入れるといいです。
とんかつなどの油っぽい料理
は避けるようにしましょう。

試合当日



当日の朝食は、大会や試合の3
～4時間前までに食事をすま
せるようにします。昼食はおに
ぎりやパン、バナナなど食べや
すい形で、糖質が多く含まれた
ものを食べましょう。



試合後

疲労回復のために糖質やたん
ぱく質・ビタミン類・ミネラル
を補給します。消化が良い煮込
み料理や果物などを食べるよ
うにしましょう。



次の大会や試合に備えて疲労を取
り除くためにクエン酸を含むタブ
レットや果物、果汁 100%のオレン
ジジュースを取り入れるといいで
す。



水分の補給も大切です。運動前、
運動中、運動後は定期的に水分
を補給しましょう。



7月23日は土用の丑の日です



土用の丑の日の食べ物と言えば、「ウナギ」。たんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富で、暑さで弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。

丑の日の「う」に合わせて、「丑の日に『う』のつく食べ物を食べると夏負けしない」といわれることから、ウナギのほかにも梅干やうり、うどんなどを食べる風習もあります。梅干は酸っぱい成分が食欲を増してくれますし、スイカやきゅうりなどのうり類は水分をたっぷり含み、体内の熱を冷ましてくれる効果があります。うどんは食欲がないときでも食べやすく、消化吸収にすぐれています。どれも夏にぴったりの食べ物ですね。

