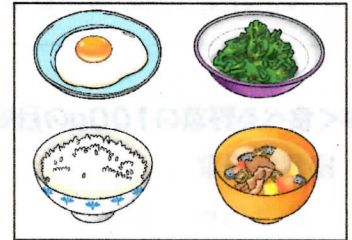




かんざき給食だより

あと数日で夏休みが始まります。夏休みは学校が休みなので朝遅くまで寝ていたり、夜遅くまで起きていたりして不規則な生活になりがちです。

夏休みを楽しく過ごすためにも規則正しい生活をこころがけましょう。



夏の食生活

こんなことに
気をつけよう

1. 1日3食きちんと食べよう!

食事をきちんと食べることで生活のリズムが整います。1日3食きちんと食べましょう。

6つの食品群をそろえて、健康に過ごしましょう!

<p>1群</p> <p>筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富</p>	<p>2群</p> <p>骨や歯をつくる カルシウムが豊富</p>	<p>3群</p> <p>皮膚や粘膜を健康に保つ カロテンが豊富</p>
<p>4群</p> <p>病原菌への抵抗力を高める ビタミンCが豊富</p>	<p>5群</p> <p>体を動かすエネルギー源の 炭水化物が豊富</p>	<p>6群</p> <p>効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富</p>

2. のどがかわいたら麦茶や牛乳を飲もう

ジュースにはたくさんの砂糖がはいっているものが多いようです。糖分の取りすぎは体によくありません。のどがかわいたら、お茶や牛乳を飲みましょう! 牛乳を1日1本は飲みましょう。

ジュースに含まれる砂糖の量

500ml 中の砂糖の量で、
値は目安です。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

**1日にとってもいい砂糖の量は
20g~25gです。**

どの飲み物も1本飲むと1日にとってもいい砂糖の量を超えてしまいます。

砂糖は食事やおやつなどにもはいています。

量を考えて飲みましょう!

3. 野菜をたっぷり食べよう

1回の食事で両手いっぱいの野菜をとろう！

1日に必要な野菜の量	1,2年生	3,4年生	5,6年生	中学生 (大人)
緑黄色野菜（色の濃い野菜）	90g	90g	100g	120g
淡色野菜（色の薄い野菜）	150g	200g	200g	230g



よく食べる野菜の100gの目安量

緑黄色野菜

かぼちゃ トマト ミニトマト にんじん ピーマン アスパラ ほうれん草 パプリカ



1/8個



1/2個



6個



3/4個



4個



10本



1袋



1個

淡色野菜

きゅうり きゃべつ 玉ねぎ とうもろこし なす レタス 大根 ごぼう



1本



3枚



1/2個



1/2個



1個



4枚



1/10本



1/2本

野菜の栄養

○ビタミン・ミネラル(無機質)がたくさんはいている

ビタミン・ミネラルは体の中で他の栄養の働きを助け、体の調子を整えます。

○食物繊維がたくさんはいている

食物繊維はお腹の中をきれいに掃除したり、体の中のでくないものを吸い取ったりしてくれます。

◎野菜が足りないと栄養のバランスがくずれ、その生活をずっと続けていると生活習慣病になる可能性が高くなります。

4. たんぱく質をきちんととろう

気温が高いとそうめんなどの麺が食べやすいですね。でも、麺だけを食するという食事をすると、糖質が体の中でうまく使われなくなり夏ばてになりやすいようです。

麺を食べるときも肉や魚、卵、野菜と一緒に食べてバランスのよい食事をとるようにしましょう。

5. 冷たい飲みものや食べものをとすぎないようにしよう

冷たいものばかりとっていると胃が弱ったり、食事が食べられなくなったりして、夏ばてになりやすいようです。暑いからといって冷たい飲み物や食べ物をたくさんとらずに、1日3回の食事をきちんととりましょう。