

# 7月 給食だより

令和5年度 7月号  
中央区立佃島小学校  
校長 岡部 君夫



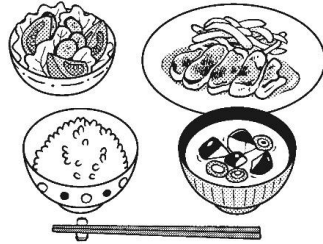
梅雨が明けると、夏がやってきます。暑い日が続くと、体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏バテしないように朝・昼・夜きちんと食べて夏に負けない体づくりをしましょう。

## 夏を元気に過ごすには

<p><b>こまめな水分補給</b></p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事</b></p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p><b>温かいものも食べる</b></p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

©少年写真新聞社2022

## 夏を元気に乗り切るために 1日3食しっかり食べよう



わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

©少年写真新聞社2023

## こまめに水分を補給しよう

わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままですむと、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色い信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



©少年写真新聞社2023

## 冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

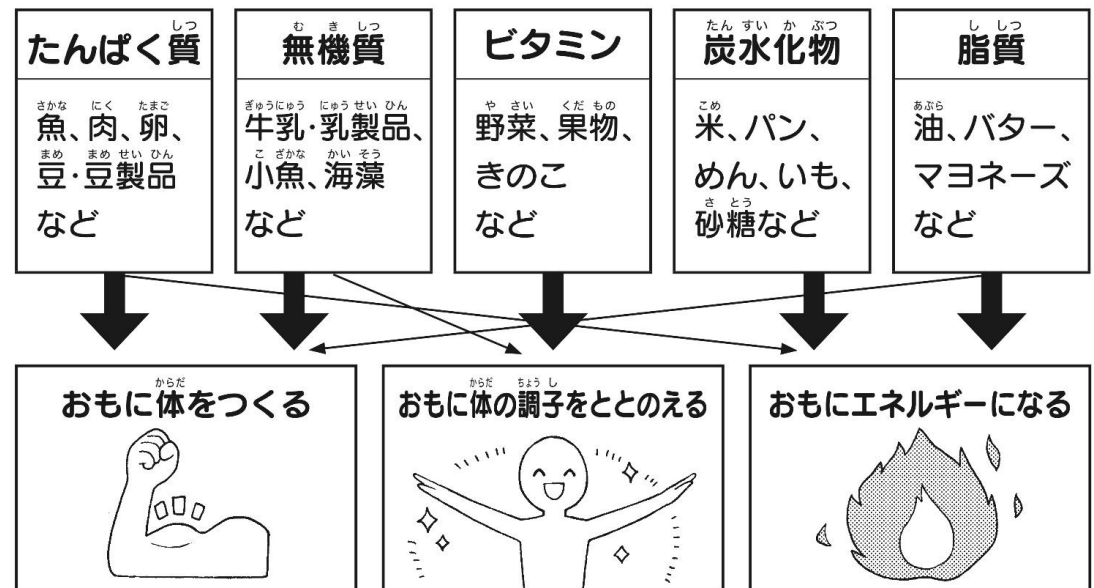
<p><b>炭酸飲料</b></p> <p>1本あたり 約54g</p>	<p><b>果実飲料</b></p> <p>1本あたり 約51g</p>	<p><b>アイスクリーム (ラクトアイス)</b></p> <p>1個あたり 約19g</p>	<p><b>氷菓</b></p> <p>1個あたり 約17g</p>
--------------------------------------	--------------------------------------	--	------------------------------------

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

©少年写真新聞社2023

## 暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べ、五大栄養素をしっかりとりましょう。



©少年写真新聞社2023