

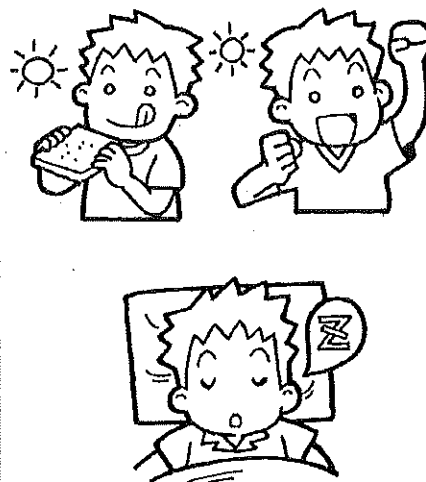
# 給食だより 2019 7・8月

今月から、夏休みが始まります。学校があるときと違い、生活や食事  
も不規則になりがちです。今月は、夏休み中の食事について紹介します。



夏休みに入ると、夜遅くまでおきていたり、朝寝坊をして朝食を抜いたりして、  
生活リズムをくずしがちです。一度生活リズムがくずれると立て直すのが大変です。

|                                         |                                                              |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <p><b>夏休みに<br/>気をつけて<br/>ほしいこと!</b></p> | <p><b>朝昼夜</b><br/>食から<br/>いから<br/>食から<br/>1日3食を規則正しく食べよう</p> |
| <p><b>よくかんでゆっくり食べよう。</b></p>            | <p><b>夜遅くの食事はさけるように<br/>しよう。</b></p>                         |



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分で  
す。また飲み方は、のどがかわいてからでは  
遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要  
です。運動などで汗をたくさんかく場合は、  
ナトリウムなどが失われるので、薄めたス  
ポーツドリンクや、ミネラル類などを補給で  
きる飲料がおすすめです。



## 甘い清涼飲料を 飲みすぎると

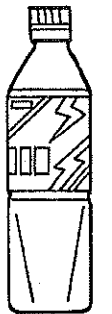
炭酸飲料や甘いジュースなどには  
約10%の糖分が入っているものがあ  
ります。500ml入りのもので50g<  
らいの糖分を摂取してしまうことにな  
りますので、飲みすぎには気をつ  
けましょう。



炭酸飲料  
糖分量約55g



果実系飲料  
糖分量約56g



スポーツ飲料  
糖分量約34g

イラストはすべて500ml入りペットボトルです。糖分量は一例です。

## 不規則な生活は肥満になりやすい...

**太って  
しまうのは?**

食事から得られるエネルギー量 - 毎日の生活で使われるエネルギー量 = 残エネルギー量が多い  
(摂取エネルギー量) (消費エネルギー量)

脂肪

冷たいと甘さが感じられず、飲みすぎにつながります。

## くらべてみよう



### 清涼飲料の甘さ

コップを2つ用意して、それぞ  
れに清涼飲料を入れます。1つは  
冷蔵庫で冷やし、もう1つは常温  
にしておきましょう。しばらくた  
ってから飲みくらべてみると、常  
温のままの方が甘く感じられます。

## <7月の行事食>

七夕は中国から伝わったお話です。  
牛飼いの彦星と機織りの織り姫が恋に落ち、会ってば  
かりの2人は働かなくなってしまいました。それを見た神様  
が2人をひきさき、年に一度の七夕の日の夜、天の川に  
かかる橋を渡ってあうことが許されました。七夕の日の行  
事食といえば「そうめん」。織り姫が織る「糸」や「天の川」  
にちなんでいます。<七夕献立>わかめごはん、牛乳、  
星形コロケ、キャベツの浅漬け、そうめん入り七夕汁、  
天の川ゼリー です。お楽しみに!

須賀川市教育委員会学校教育課