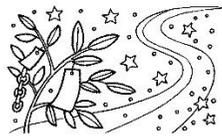
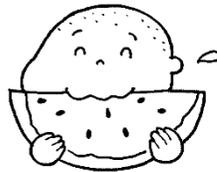


7月 給食だより



令和5年6月27日
台東区立忍岡中学校
校長 金栄 晃弘
栄養士 須田 沙織

これから夏本番、だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度が高くなって、はじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



のどがかわく前に

すいぶんほきゅう 水分補給をこまめにしよう！

のどが渇いているときは、すでに水分が不足していると言われています。私たちは体温が高くなると汗をかくことで熱を逃がして調節しています。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとることが大切です。



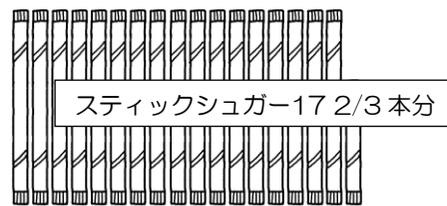
すいぶんほきゅう みず むぎちゃ
水分補給は…水か麦茶がおススメ☆



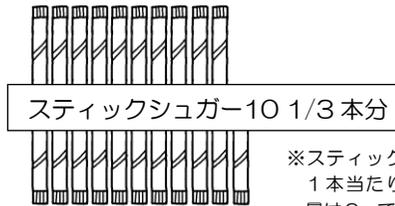
ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

の もの さとう りょう 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



スティックシュガー17 2/3 本分



スティックシュガー10 1/3 本分

※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

なつやす 夏休みの食生活のポイント

もうすぐ夏休みが始まります。学校がお休みでも、生活のリズムを整えて元気に過ごしたいですね。4つのポイントを参考に、自分で意識をして過ごしてみましょう。



バランスよく食べよう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえて栄養バランスよく食べましょう。

朝食をとろう

朝食は一日の元気の源です。しっかり食べましょう。



冷たいものを食べすぎないようにしよう

胃腸が弱って食欲が低下してしまうのでほどほどに。



早寝早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように気を付けましょう。



なつやす 夏休み中も牛乳を飲もう！



カルシウムの食事摂取基準 推奨量 (mg/日)

年齢等	男性	女性
6~7(歳)	600	550
8~9(歳)	650	750
10~11(歳)	700	750
12~14(歳)	1,000	800
15~17(歳)	800	650

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

強い骨を作るためには18歳ごろまでのカルシウムの摂取量が大きく影響します。牛乳は200ml(コップ1杯)で約230mgのカルシウムをとることができます。夏休み中は給食がないので、家庭でも牛乳を積極的に飲むようにしましょう。

