

給食だより 7月

令和5年6月30日
江戸川区立船堀小学校

いよいよ、本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんなどの規則正しい生活と、栄養バランスのよい食事をとり続けることが、大切です。また、熱中症になりやすい時期なので、こまめに水分補給をするよう、心がけましょう。

おいしく食べて 夏バテ予防!

☆疲れ予防の「ビタミンB1」☆

カツオ、うなぎ、大豆、玄米

☆夏野菜でビタミン&水分補給☆

トマト、きゅうり、ナス、ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニ

☆辛みや酸味で食欲アップ☆

レモン、梅干し、キムチ、酢、カレー粉

☆ビタミンB1の吸収を助けるアリシン☆

ネギ、にんにく、ニら

☆消化を助けるネバネバ食材☆

オクラ、長いも、納豆

「めん料理」は具たくさんにしよう!

めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスがたよりがちです。肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスが整うようにしましょう。

ラーメン、うどん、焼きそば、そうめん

炒めた豚肉や、キャベツ・ピーマン・もやし・にんじんなどの野菜

なす・きゅうり・トマトなどの夏野菜、ツナ・蒸し鶏、たどり肉などをのせる

熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む?

普段は、水や麦茶を飲みましょう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料はさけましょう。

いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。運動するときは、運動前、運動中、運動後にも、しっかり水分をとりましょう。

飲む量は?

運動をする30分前は、250~250mLの水分をとり、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

甘い飲み物のとれすぎに注意!

冷たいものは、甘みを感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気がつきません。飲みすぎないようにしましょう。

砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g
乳酸菌飲料 約55g
果汁入り飲料 約53g
スポーツ飲料 約31g (ペットボトル 500mLあたり)
麦茶 0g

作ってみよう 手作りスポーツドリンク

〈材料〉

- 水... 1L
- 塩... 1~2g
- 砂糖... 40~80g
- レモン汁... 適量

すべての材料を、よく混ぜ合わせて作ります。