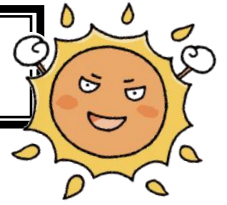


給食だより

令和7年度

富士宮市立学校給食センター

そろそろ夏本番!! 暑さに負けないからだ作り



☀ 暑い時期こそ「栄養バランス」はやっぱり大切!

夏は、厳しい暑さにより食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。熱中症や夏バテ予防には、「規則正しい生活」と「栄養バランスのよい食事」がとても大切です。



めん料理は具たくさんがおすすめ!

夏に食べやすいそうめんなどのめん類は、たんぱく質やビタミンが不足しがち。肉や野菜、きのこなど好きな食材をプラスして栄養バランスを整えましょう!

給食のめん料理にも色々な食材が使われています。今月は、肉や野菜がたっぷり入ってスパイスの効いた「カレー南蛮」がです。

冷たいものとりすぎには注意!



冷たいものとりすぎは、胃腸を弱らせてしまう原因に・・・時間と量を決めて、おいしく食べましょう!

☀ 「夏野菜」を食べよう!

夏野菜は、水分やカリウムなど、体内の熱気を逃がしてくれるはたらきがある栄養素を多く含んでいます。特に夏は、暑さで汗とともにビタミンやミネラルが外に出てしまうため、夏野菜を食べてしっかり栄養をとりましょう。給食では、Aコース 17日、Bコース 18日、中コース 22日に夏野菜をたっぷり使った「夏野菜カレー」がです。おたのしみに!



ピーマン



なす



トマト



パプリカ



えだまめ



とうもろこし



かぼちゃ



きゅうり



ゴーヤ

など・・・

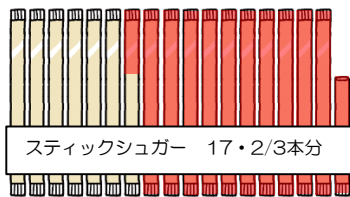
☀ 「こまめな水分補給」を忘れずに!

夏は、たくさん汗をかくことで体の中の水分がどんどん失われていきます。「のどが渴いたな」と感じる前に早めの水分補給を意識しましょう。

また、スポーツドリンクは運動時には良いですが、飲みすぎると糖分のとりすぎになります。おやつと同じように、時間と量を決めて飲むようにしましょう。



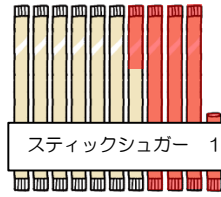
ジュース(果実飲料) 500mL/砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17・2/3本分



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 10・1/3本分

普段の水分補給は、水かお茶にしよう!



1日の砂糖の摂取量の目安は、20g(スティックシュガー 6・2/3本分)です。料理にも砂糖が使われているので、おやつや飲み物でとれる砂糖の量はもっと少ないです。食事とのバランスも考えながら、適量をとるように心がけましょう。

(ガイドライン「成人及び児童の糖類摂取量」(WHO)より)