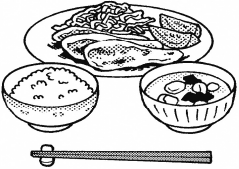

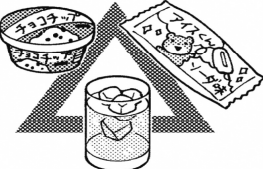
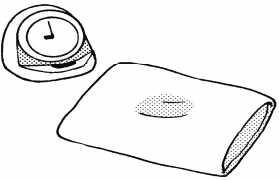


給食だより 7月





7月になり暑い日が増えてきます。暑さに負けない体をつくるためにひつようなことは「よく眠り、よく食べ、よく運動すること」です。早寝早起きをして、一日3食食事を取り、勉強や運動など元気いっぱい活動しましょう。

暑さに負けない体づくりを！

<p>1日3食をしっかり取る</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気を付けます。</p> 	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p> 
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 

水分補給は大切ですが飲む飲み物に注意！

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

<p>オレンジジュース 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<p>スポーツドリンク 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<p>乳酸菌飲料 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<p>コーラ 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたいくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



7・8月相馬市産の食材で提供する予定の食材😊

ほっき  なす  かぼちゃ  さば 