

7月 給食・食育だより

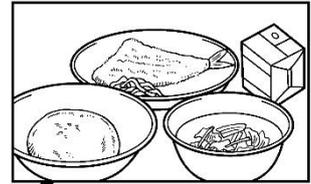
平成30年7月
熊本支援学校

梅雨つゆが明けるといよいよ暑あつさも本番ほんばんですね。これからの季節きせつは熱中症ねっちゅうしょうや夏バテなつにならないように、食しょくじ事じや水分補給すいぶんほきゅう、小まめな休憩きゅうけいを心掛こころがけましょう。

＜今月の給食の目標＞

バランスのよい食事をしよう

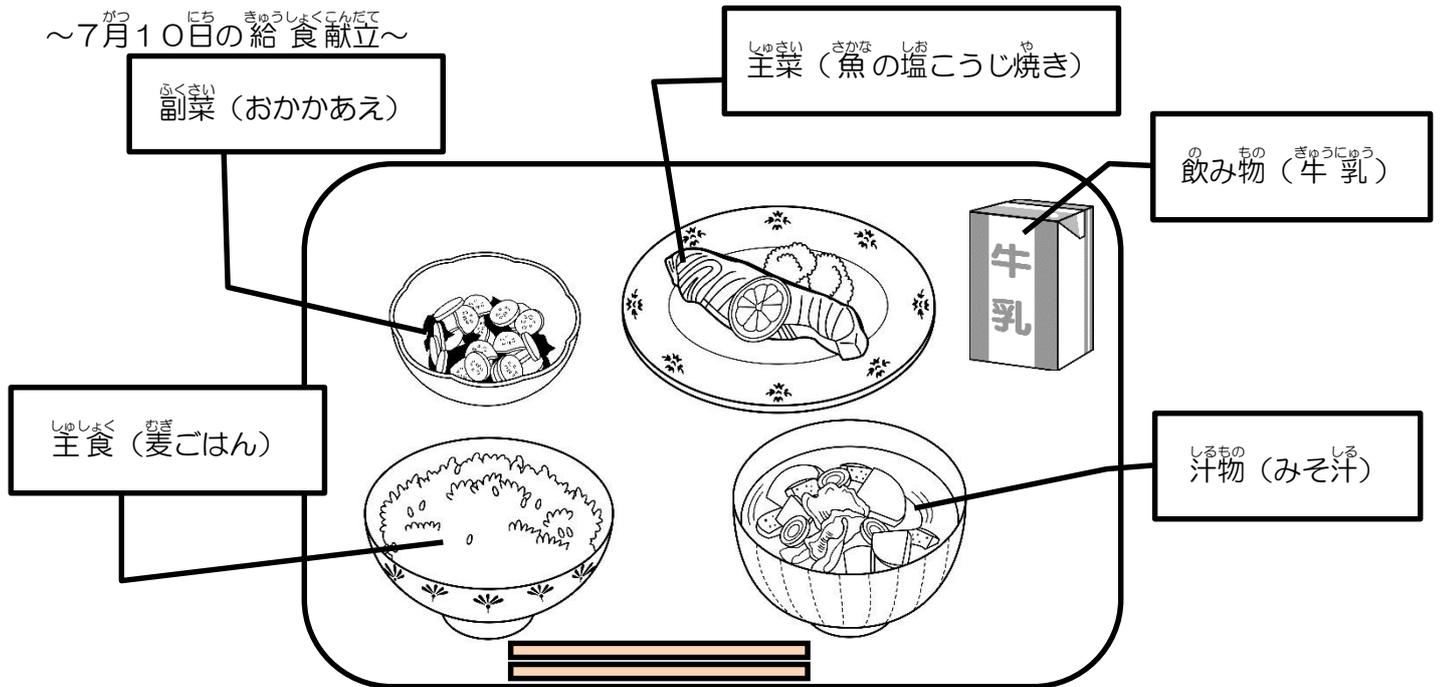
給食でチェック



栄養バランスがとれています！

給食の献立で栄養バランスのよい食事について考えてみましょう

～7月10日の給食献立～



主食：ごはんやパン、めんなど、主に体を動かすエネルギーのもとになります。

主菜：魚や肉、たまごなどたんぱく質を多く含むメインのおかずです。筋肉や骨、血液を作るもとになります。

副菜：野菜や海そうを使ったサラダや果物などで、ビタミンやミネラルを補い、体の調子を整え、風邪をひきにくくします。

汁物や飲み物：足りない栄養素や水分を補います。

主食・主菜・副菜・汁物（飲み物）を揃えることで、多くの食品を栄養バランスよく食べることができます。ご家庭でも給食の献立を参考にしてみてください。

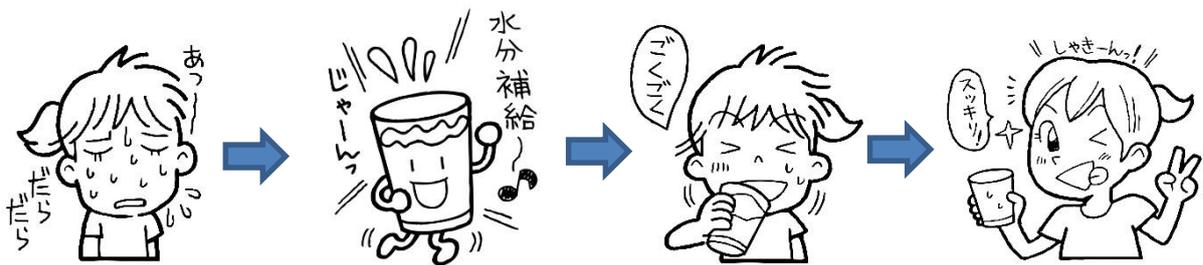
なつ しょくじ けんこう 夏の食事と健康について

すいぶんほきゅう たいせつ どうして水分補給が大切なのかな??

ひと からだ あせ
人の体は汗をかくことで体温調節をしています。汗には水分のほかにナトリウムやカリウムなどの

せいぶん ふく
成分も含まれています。これからの季節はとくに小まめに水分補給をして脱水や熱中症にならな

いように心がけましょう。



知ってる? 清涼飲料の糖分量



	たんさんいんりょう 炭酸飲料 (加糖)	こうちや 紅茶 (加糖)	スポ-ツドリンク	みかん・りん ごジュ-スなど	のむヨーグ ルトなど
とうぶんりょう 糖分量	55 g	39 g	34 g	56 g	57 g
スティック 砂糖	18 ほんぶん	13 ほんぶん	11 ほんぶん	18 ほんぶん	18 ほんぶん

ノンカロリーという
ひょうじの飲み物でもカロリ
ーがゼロというわけでは
ありません。500mlの
ペットボトル飲料で計算
すると、24kcal以内であ
れば、ノンカロリーと
ひょうじ表示できるようになっ
ています。また人工甘味料
の中にはたくさん飲むと
お腹がゆるくなるものも
あります。飲みすぎに
ちゅうい注意しましょう。

いちにち とうぶんせつしりょう めやす いない
*一日の糖分摂取量の目安は25g以内とされています。

きゅうしょく しょくじ すいぶんほきゅう 給食(食事)からも水分補給を!!

- ① みそ汁やスープには水分だけでなくミネラル分が含まれます。汁まで飲みましょう。
- ② 牛乳も水分やミネラル分の補給によい飲み物です。残さず飲みましょう。