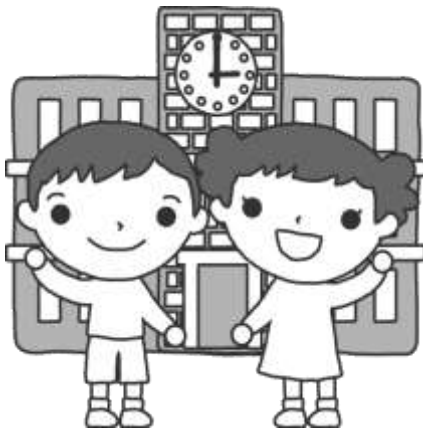


きゅうしょくだより 9月号

平成28年7月19日
中野区立武蔵台小学校
校長 戸崎 晃
栄養士 平 美咲

なつやす はじ
夏休みが始まります。



もうすぐ長い長い夏休みが始まります。暑い日が続くので、食欲が低下したり寝不足になったりする人もいます。暑さに負けないためには、早寝早起きで生活のリズムをととのえ、朝ごはんをはじめ、1日3食をきちんととり、適切な水分補給をすることが大切です。学校がお休みだからといってダラダラとせずに、メリハリのある生活で夏を乗り切りましょう。

ジュースの飲み過ぎに気を付けましょう。

熱中症予防のために水分をしっかりと取りましょう。ただし、飲みものの種類や飲み方には注意が必要です。

みなさんはのどが渴いたときには何を飲んでいきますか？気軽に飲んでいるジュースや炭酸飲料に含まれている砂糖の量を知っていますか？

ペットボトル1本（500cc）に50g以上の砂糖が入っているものもあります。

冷たいものとりすぎに注意



1日にとってよい砂糖の量は大人で20gぐらいまでです。砂糖は料理にも使われていますから、ジュース1本だけで1日の基準量を軽く超えてしまいます。また、炭酸が入ったり、冷やしたりすると甘く感じにくくなります。炭酸が抜けたあとの残ったジュースがとても甘く感じるのはこのためです。

ジュースを飲みすぎないように気を付けて！



☆砂糖をとりすぎると…

- ・ 肥満の原因になります。
- ・ おなかがいっぱいになるので、きちんと食事がとれずに栄養のバランスがくずれます。
- ・ 糖분을エネルギーに変えるために、ビタミンB1が不足し、だるくなったり、体調をくずしやすくなったりします。
- ・ むし歯の原因になります。

のどがかわいたら砂糖の入っていない、
お茶や牛乳を飲みましょう



また、スポーツ飲料を普段の水分補給に飲んでいるということはありませんか。スポーツ飲料は、運動時やたくさん汗をかいたときの飲み物として適したものです。砂糖のほかに、塩分のとりすぎにもつながるので注意しましょう。

9月の給食より

9月6日(火)「鯛めし」

愛媛県愛南町「ぎょしょく教育」の出前授業が5.6年生対象で行われます。「ぎょしょく教育」とは、魚や水産業についての理解を深めるための食育です。魚を食べる「魚食」ということだけでなく、魚に触れる「魚触」や魚を育てる「魚殖」など、7つの意味がこめられています。愛媛県は、日本一を誇る水産県です。中でも愛南町は全国屈指の良好な養殖漁場があり、マダイの生産量は愛媛県全体の4割を占めています。地元のおいしい魚介類を多くの人に知って食べてもらうために、町を代表する水産物の「タイ、カツオ、カキ、ブリ、ヒオウギガイ、ヒジキ」をイメージした「ぎょしょく普及戦隊 愛南ぎょレンジャー」というキャラクターもいるのです。給食では、そんな愛南町産の鯛を使った「鯛めし」を出します。楽しみにしててください。

