

給食だより



令和 3 年 7 月 19 日
茨城県立勝田中等教育学校

梅雨の蒸し暑さが過ぎると、ジリジリと暑い夏本番がやってきます。
熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう。

夏を元気に過ごす食生活のポイント

☆1日3食しっかり食べましょう 朝・昼・夜、3食きちんと食べると栄養だけでなく、生活リズムも整います。 特に朝ご飯は1日をスタートさせる大切なエネルギー源です。	☆夏野菜をたっぷりとりましょう きゅうりやトマト、冬瓜などの夏野菜は体内の水分を調節してくれ、涼しく過ごせるよう体を冷やしてくれます。 
☆冷たい物はほどほどに アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると糖分過多になり、ビタミン類が不足して疲れやすくなります。 	☆バランスよく食べましょう 主食・主菜・副菜をそろえて食べると、栄養のバランスがとりやすくなります。 夏バテ気味の時は...脂っこい物を控えて、香味野菜や酸味で食欲アップ！

おやつとり方について



おやつには、食事だけでは足りない栄養をとったり、勉強などの合間に食べて気分転換できるなどの効果があります。食事と食事の間に食べるので「間食」とも言います。おやつのよい食べ方について考えてみましょう。

○おやつを食べ過ぎていませんか？

おやつは1日200kcal以内を目安にしましょう。お菓子や飲み物には、エネルギーが書かれたものが多いので、表示を見てみましょう。

200kcalの目安

ポテトチップス
約1/2袋



板チョコレート
約1/2枚



ショートケーキ
約1/2個



アイスクリーム
小1個



○時間を決めて食べましょう！

ダラダラと食べ続けずに、1日1回〇時からなど、時間を決めましょう。

○果物や乳製品も取り入れてみましょう！

不足しがちなビタミンやカルシウム、鉄分などの栄養を補うものもとるようにしましょう。