



だんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してくると、食中毒や熱中症などの危険が増えていきます。食中毒も熱中症もちょっとした心がけで予防できるものです。夏を元気に過ごすためにも予防方法を知って、実践していきましょう。



水分補給は、のどが渴いてからは遅いです。こまめに飲んで熱中症対策してくださいね。



* * 砂糖の量はどのくらい？ * *

では、「どの食べ物に」「どの程度の砂糖が含まれているのか」調べてみましょう！
(※)1日に摂って良い砂糖の量は 約50g未満といわれています。
(WHO(世界保健機関)は 砂糖は1日25gまでとするガイドラインを発表)



《炭酸飲料 500ml》
約 56g



《スポーツドリンク 500ml》
約 32g



《バナナ》
約 16g



《食パン一斤》
約 36g



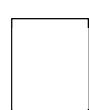
《シェイク》
約 120g



《アイスクリーム》
約 84g



《ココアクッキー7枚》
約 24g



《ショートケーキ》
約 32g



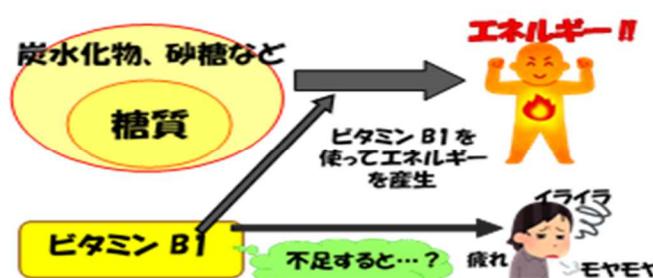
《シュークリーム》
約 12g

写真下にある 灰色の■
は、角砂糖です。
*角砂糖1個=4g



糖分は、幸せな気持ちにもしてくれますが、食べすぎ取りすぎには注意しましょう！！

「糖質」がエネルギーへ
変わるとビタミンB1
を使います。ビタミンB1
が不足すると「乳酸」とい
う疲労物質が体のなかに
蓄積され疲れやすくなる
のです。また、イライラの
原因にもなります。



7月7日 七夕行事食

七夕にそうめんを食べますが、それは中国から伝わった索餅(さくべい)と言うお菓子が由来です。このお菓子を七夕に食べると無病息災で過ごせると信じられていました。これが日本に伝わりそうめんに形を変えて七夕の行事食として定着しました。給食でも7月7日に皆さんのお無病息災を願ってそうめん汁が献立に出ます。行事食を楽しんでくださいね！！

