7月 給食だより

令和２年7月　姫戸共同調理場

梅雨が明けると，いよいよ夏本番です。暑さが増してくるこの時期は食欲がなくなってきます。また食事の偏りや冷たい物のとり過ぎは体調を崩す原因となります。野菜や果物は，暑さやストレスなどの疲れを吹き飛ばしてくれるミネラルやビタミンがたっぷりです。野菜をたくさん食べて暑い夏を元



暑さに負けない食事をしよう！



暑い夏を元気に乗り切るために必要な栄養素は，主にビタミンＢ１・ビタミンＣ・たんぱく質などがあげられます。また、にんにく･しょうが･しそなどの香味野菜や，カレー粉などの香辛料には，食欲を増加させる作用があります。

食事はきちんととりましょう！

朝 昼 夕



暑いからといって，食事の回数が減ってしまうと栄養が不足してしまいます。朝･昼･夕の食事をﾊﾞﾗﾝｽよくとりましょう。

冷たい物の摂りすぎに気をつけましょう！





冷たい物の食べ過ぎはお腹が冷えて「夏ﾊﾞﾃ」の原因になってしまいます。また，清涼飲料水には砂糖がたくさん入っていますので飲み過ぎには注意しましょう。

夏野菜をたくさん食べましょう！

夏にとれる野菜や果物は，水分やビタミンが豊富に含まれています。汗をかいたりして失われてた水分やビタミンを補ってくれます。





たんぱく質も忘れずに食べましょう！

肉や魚，豆腐などに含まれるたんぱく質は、体力や体を作るもとになります。麺類だけですませがちな食事にちょっとプラスしてみましょう。

清涼飲料水のあま～いワナ ?!

ただじぃ～っとしているだけで汗がふきだしてくる夏，部活や遊んだりして体を動かすと汗(アセ)が滝のように流れおちてきます。汗で体の外にでた水分を補給することは大切なのですが，そんな時，皆さんは何を飲みますか？ｼﾞｭｰｽやｽﾎﾟｰﾂﾄﾞﾘﾝｸを飲むことが多くなっているのではないでしょうか？これらの清涼飲料水には，思った以上にたくさんの砂糖が入っています。また，冷たいと甘さを感じにくくなるため飲みすぎないように注意が必要です。

《 清涼飲料水を飲み過ぎると･･･ 》



むし歯ができやすい



体がだるくなる



疲れやすい



イライラしやすい



太りやすい

～清涼飲料水に含まれる砂糖の量～

※1日に必要な量は20gです



スポーツ飲料 約30g/500㎖



炭酸飲料 約55g/500㎖



甘いコーヒー 約15g/190㎖



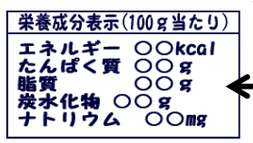
お茶 ウーロン茶 0g/500㎖

100mlあたり5kcal未満のエネルギー量の場合にノンカロリーやカロリーゼロ，100mlあたり20kcal未満の場合にカロリーオフの表示ができるようになっています。また，ノンシュガーとは砂糖を使っていないという意味で，ブドウ糖や水あめ類などの甘味量は使用されています。

重要!

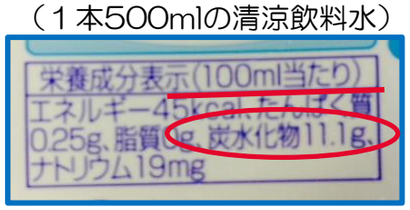
《 ジュースに含まれる砂糖の量の調べ方 》

ジュースなどの清涼飲料水には栄養成分表示というものが書いてあり，その中に炭水化物という項目があります。炭水化物は砂糖も含めた糖質の総量を示している数値なので，この数値が含まれている糖質の量ということになります。



原則として，消費者向けにあらかじめ包装された全ての加工食品と添加物（業務用加 工食品は除く）に，栄養成分表示が義務化されました。

（１本500mlの清涼飲料水）



炭水化物とは「糖質＋食物繊維」

※清涼飲料水にはほとんど食物繊維は含まれていないので炭水化物量が砂糖の量と考えられます。

炭水化物11.1g×５＝55.5g

左の栄養成分表示の清涼飲料水１本には55.5gの砂糖が含まれていることが分かります。