

# 給食だよい

7月

令和5年度

魚沼市立広神東小学校

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。が、冷たい麺類のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず夏を元気に過ごせるようにしましょう。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</li> <li>朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</li> </ul>	<p><b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ビタミン類がたっぷり！</li> <li>水分補給にも役立ちます。</li> <li>夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</li> </ul>
<p><b>こまめに水分をとりましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ジュースやスポーツドリンクではなく、水やお茶をこまめに。</li> <li>汗を大量にかいた時はスポーツドリンクを上手に活用しましょう。</li> </ul>	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アイスやジュースなど甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ちて夏バテに…。</li> <li>温かい飲み物や料理もとのようにし、胃腸をいたわりましょう。</li> </ul>



## 栄養素について知ろう ~たんぱく質~



たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。

小学3・4年生が1日に必要な量は男子75g、女子70gです。例えれば、鮭の切身1つ22g、ハンバーグ1つ17g、ゆで卵1つ6g、納豆1パック8g、ごはん1杯5gくらいのたんぱく質が含まれています。

