



# 7月給食だより

平成29年度  
高岡市立太田小学校

梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。夏は暑さによって体力が消耗しやすく、食欲も衰えがちになります。日頃からバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 水分補給を見直そう！

人間の体の65～70%は水分と言われていて、1日の水分摂取量と排泄量のバランスがとれるように調整されています。特に汗をかきやすい夏場は排泄される水分量も多いため、それに見合った量を摂取しなければなりません。飲み物以外にも三度の食事からも多くの水分を摂っています。このこともふまえ、上手に水分を補っていきましょう。



### 水分補給

どんなものを  
飲めばいいのかな？

通常の水分補給は、水やお茶を飲むようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できるすぐれた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーの摂り過ぎになってしまいます。ジュースや炭酸飲料等の清涼飲料は糖分が多いので、毎日飲み続けていると、生活習慣病を招くことにもなりかねません。

飲み過ぎには気を付け、飲む場合は、コップに入れて少量を飲むようにしましょう。

## ノンカロリー、ノンシュガーだからたくさん飲んでも大丈夫？

食品の表示については、健康増進法に基づく栄養表示基準制度に従って表示されています。

ノンカロリー 100mlあたり含有量が5kcal

ノンシュガー 100mlあたり含有量が0.5g未満

ノンカロリー・ノンシュガーといった表示の清涼飲料は、すべてカロリーや砂糖がゼロというわけではありません。

また、清涼飲料には、ステビア・アスパルテーム等、さまざまな甘味料が入っているものがあります。摂取量が多いとお腹が緩くなることがあるので注意が必要です。



## 甘い飲み物とりすぎ注意



知ってる？ 清涼飲料の糖分量を見てみよう！



## 夏野菜で水分補給

夏に旬を迎える野菜は水分が多く、体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。しっかり食べて夏バテ知らずの体を作りましょう。

丸かじり！

塩もみ等で！

