

ぱくぱくだより

がつ
7月

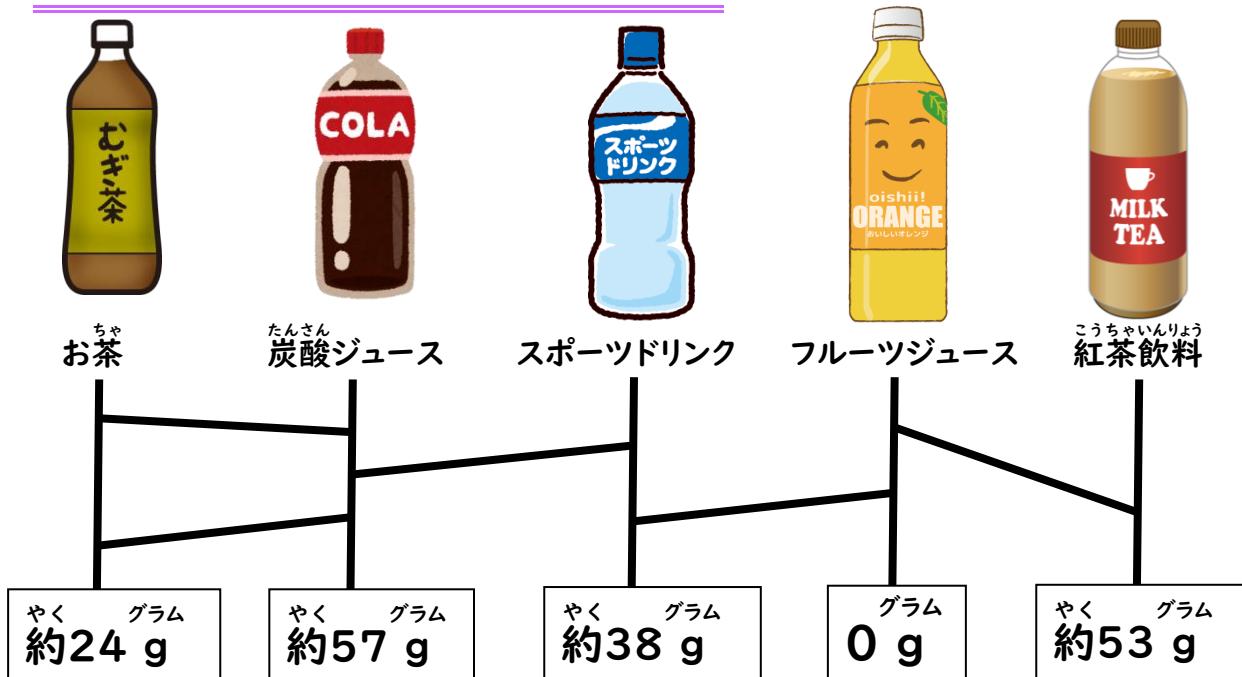


令和7年 7月1日
京都市立新町小学校
校長 岸本 直樹
栄養教諭 東 美里

さとうのとりすぎに気をつけよう

暑くなり、汗をたくさんかきます。体の水分がへってしまいます。どんなものを飲むといいでしょうか。砂糖のとりすぎに気をつけたいですね。500mLのペットボトルの中に、それぞれどれくらいの砂糖が入っているのでしょうか。

★クイズ★～砂糖はどれくらい?～



0カロリーだったら大丈夫?

砂糖のかわりに人工甘味料が使われているので、飲みなれると甘味ににぶくなり、より強い甘味を求むようになってしまいます。気をつけましょう。



暑い夏を元気にすごそう

なつ
夏バテを防ぐ、食事のポイント



なつやさい
夏野菜は、水分をたくさんふ
くんでいるので、体をすずしく
します。



バランスよく食べよう！

暑いので、そうめんだけ! とせず、おか
ずも食べて、主食・主菜・副菜をそろえまし
ょう。給食の献立も参考にしてください。

鉄分(鐵分)不足に注意！



鉄は、赤血球のヘモグ
ロビンをつくる材料にな
ります。酸素を体のすみ
すみまで届けます。

食欲を増す工夫を

にんにくやしょうがなどの香味野菜
や、レモンや酢などの酸味は、食欲ア
ップにつながります。



なっとう、うなぎ、豚肉で疲労回復！



ビタミンB群を多くふくみます。

いちょう(胃腸)にやさしい食事のとり方を！

アイスやジュースなど冷たいものをとりすぎる
と、胃腸の調子が悪くなります。とりすぎに注意し
ましょう。



