

～バランスのよい食事のとり方をしよう～







暑い時に、わたしたちの体は汗をたくさんかいて、体温を下げようとします。汗で失った水分を補給して、脱水を予防することが大切です。しっかりと水分補給をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

【冷たい飲み物・食べ物とり過ぎに注意しよう】

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームやアイス(氷菓)などには糖類が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。

WHO(世界保健機関)のガイドラインでは、糖類の摂取を1日25gまでにすることを勧めています。糖類をとり過ぎないように量や回数、時間を決めましょう。

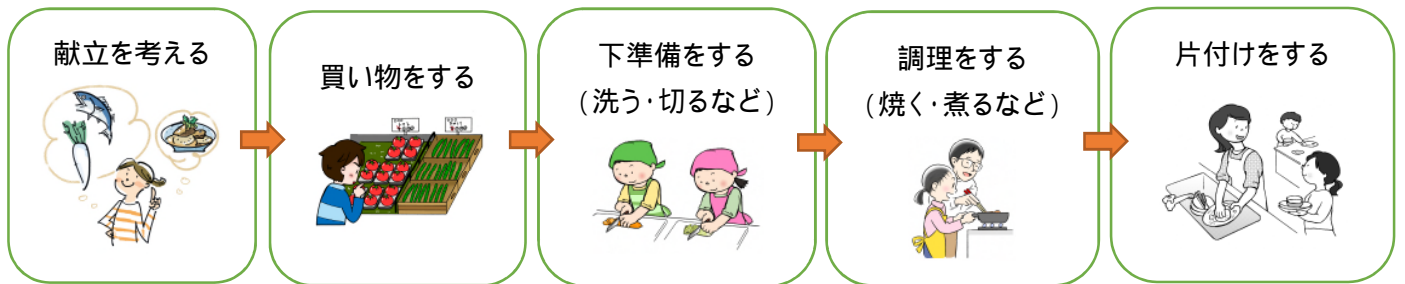
含まれる糖類の量 複数の商品の内容量と糖類の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。


炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	アイス(氷菓)
			
1本当たり 約 60g	1本当たり 約 51g	1個当たり 約 19g	1個当たり 約 17g

【食事作りの手伝いをしよう】

7月下旬から長い夏休みに入ります。給食がないので1日3食を主に家庭でとることになります。この機会にぜひ、食事作りの手伝いをしましょう。食事作りの手伝いをすると、食事の場が楽しみになります。そして、手伝いから人の役に立つことの喜びが生まれるでしょう。

食事作りの手順 できることからやってみましょう。



旬の食材	おすすめ料理 『オクラとたこの和え物』		
トマト、とうもろこし、なす、冬瓜、枝豆、南瓜、オクラ、ピーマン、ズッキーニ、十六ささげ、あじなど	材料 4人分		作り方 オクラは塩で板ずりし、下茹でしてから冷ます。1cm幅の輪切りにする。 たこは5mm幅の輪切りにする。 キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんは千切りにし、下茹でしてから冷ます。 鍋に本みりんを入れて煮切り、火を止める。 しょうゆを入れ、 を入れて和える。 かつお節、白すりごまを入れ、和えたら出来上がり。
羽島市産の野菜	オクラ	2本	
十六ささげ	塩	適量	
行事食	ゆでだこ	40g	
5日 七夕献立	キャベツ	1枚	
19日 食育の日の献立 (九州地方)	にんじん	1/6本	
	本みりん	小さじ1	
	しょうゆ	小さじ1	
	かつお節	1g	
	白すりごま	6g	