

給食たより

夏休み編

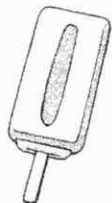
令和8年7月16日
品川区立東海中学校
校長 丸谷 大輔
栄養士 湊谷 志歩

毎日暑い日が続いていますね。ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の始まりを感じます。暑さに負けないためにも、夏休みの間も一日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。

.....元気に過ごすために意識したいポイント.....

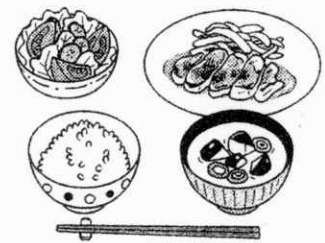
冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物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)	氷菓
			
1本当たり 約54g	1本当たり 約51g	1個当たり 約19g	1個当たり 約17g

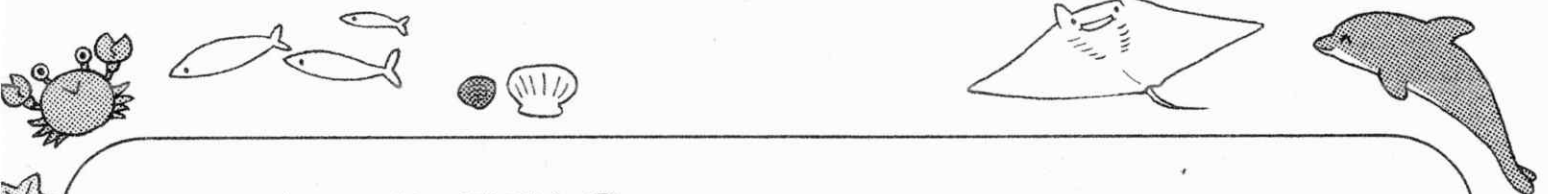
暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

夏を元気に乗り切るために 1日3食しっかり食べよう



わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。

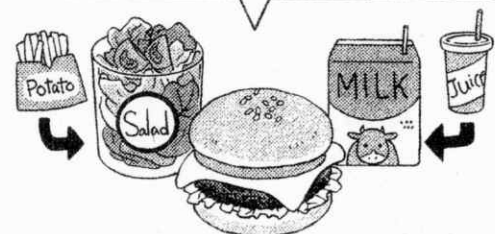
暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。



ファストフードの選び方

夏休みに入ると外食の機会も増えると思います。ファストフードは手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分のとりすぎになります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると栄養バランスの良い食事に近づけることができます。外食をする際はぜひ意識してみてください。

ファストフードを 栄養バランスのよい食事に



2学期の給食は9/2(水)から始まります

9/2(水)の献立は、「ツナポテトトースト・豆乳スープ・アップルゼリー・牛乳」の予定です。お楽しみに！