



給食だより

体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



その一口が飲みすぎに！



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた糖分



スポーツ時に上手に利用したい

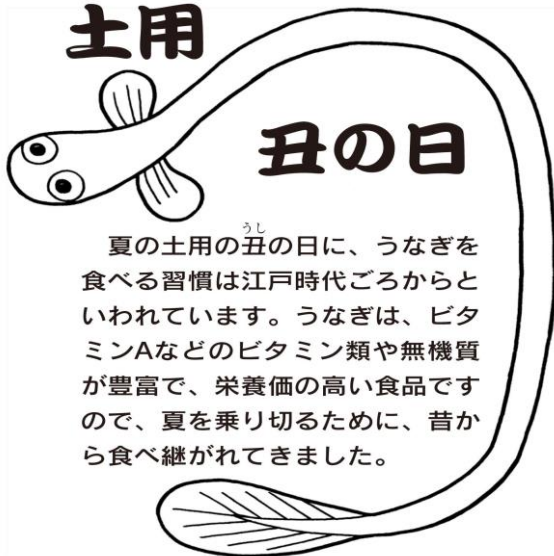
果物の栄養成分

手軽に食べることができ糖質が多いため、エネルギー補給に効果的な果物。特にバナナに含まれる糖質はブドウ糖や果糖がバランスよく含まれているため、さまざまなスポーツのエネルギー補給に適しています。また、みかんやレモンなどの柑橘類に多く含まれているクエン酸は疲労回復に役立ちます。

果物の特徴を知りスポーツ時に上手に利用してみましょう。



土用



丑の日

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎは、ビタミンAなどのビタミン類や無機質が豊富で、栄養価の高い食品ですので、夏を乗り切るために、昔から食べ継がれてきました。



七夕にそうめんを

7月7日の七夕にそうめんを食べると病気になるまいといわれています。夏場の食欲が落ちる時でも、冷たいそうめんはのどごしもよく食べやすいので、おかずなどを工夫して栄養バランスが偏らないように上手に利用しましょう。

