



7月の給食だより

令和5年6月30日
高岡市立千鳥丘小学校

7月に入り暑くなってきました。これから一段と暑さが厳しくなりそうですが、水分補給はできていますか？水分をしっかりとって体調を整え、元気に夏を過ごしましょう。

飲み物のヒミツ



夏の時期は、他の季節よりも飲み物を飲む機会が多くなります。飲み物のいろいろな特徴を知って、状況に合った飲み物を選びましょう。

500mlあたり	砂糖の量	エネルギー	ナトリウム の量	特徴
 大麦茶	0g	0kcal	5mg	大麦から作られ、体に必要なミネラルが入っています。ミネラルは汗と一緒に流れ出るので、 <u>ふだんの水分補給にオススメです。</u>
 スポーツドリンク	25g	100kcal	150mg	スポーツするときや外で遊ぶときは汗と一緒にたくさんのナトリウムが流れ出ます。 <u>エネルギーとナトリウムの補給にオススメです。</u>
 炭酸ジュース	55g	250kcal	0mg	砂糖が入っていて、エネルギーも高いです。飲みすぎると虫歯のもとになったり、肥満になったりします。シュワとした口当りは 気分転換にオススメです。
 牛乳	0g	340kcal	200mg	カルシウムとたんぱく質が入っています。成長期には、骨や歯を強くするカルシウムや、体をつくるたんぱく質が必要です。食事だけでは必要な量をとるのは難しいので、 <u>牛乳からも栄養をとりましょう。</u>
 0kcalのジュース	0g	0~ 25kcal	0mg	人工甘味料が入っているため、甘く感じます。人工甘味料とは人工的に作られたもので、安全は確認されていますが、とりすぎには注意しましょう。