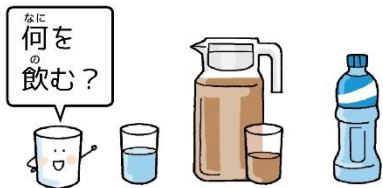


7月 食育だより

令和8年7月号
船橋市立法典小学校

蒸し暑い日が続きます。体が疲れやすく食欲が落ちてしまいがちです。生活リズムをくずさないこと、冷たい食べ物や飲み物を取りすぎないことが大切です。夏の暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

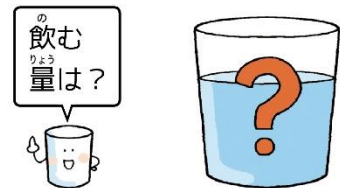
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



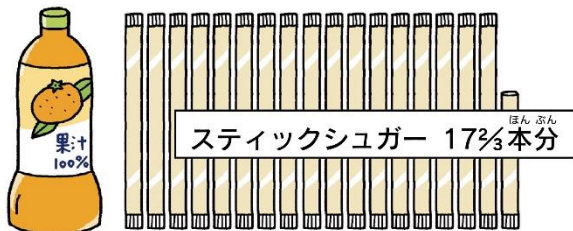
いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



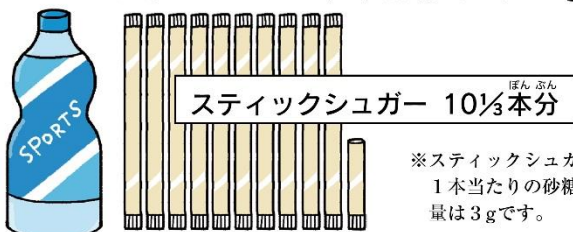
飲む量は？
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース (果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース (果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



食中毒予防の基本

てあら
手洗い

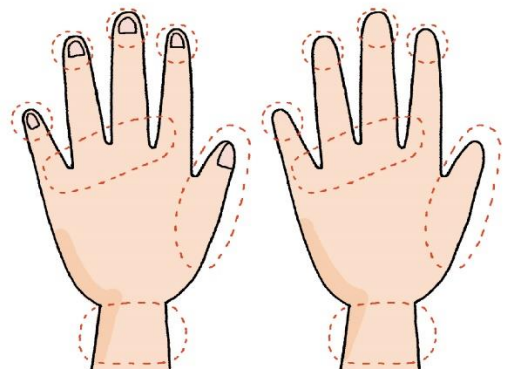
《今月の目標》

衛生に気を付けて
食べよう

★とくに洗いづらい部分は、指先・つめの間・親指・手首です。ていねいに洗いましょう。

★食事の前には、必ず石けんを使って手を洗いましょう。

洗い残しの多い部分



★間食(おやつ)のとり方を考えよう

間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、肥満や生活習慣病の原因になります。だから食べずに、時間や量に気をつけて食べるようにしましょう。

その間食、もしかして……

糖分 とりすぎ!?



チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

脂質 とりすぎ!?

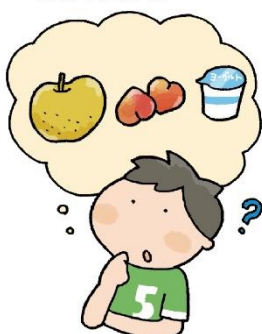


スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めます。

見直そう!
間食の
とり方



食べる内容を
考えよう



食べる量を
考えよう



時間を決めて
食べよう



おうちの人と一緒に作ってみてね!

人気の給食レシピ「納豆あえ」



材料(4~5人分)

- ・ひきわり納豆…2パック
- ・にんじん…1/3本
- ・小松菜…1束
- ・もやし…1/2袋
- ・しょうゆ…大さじ1(納豆に付属のからしがあれば少量溶いておく)



作り方

1. にんじんは千切り、小松菜は食べやすい長さに切る。野菜をゆでて冷まし、水気を切る。
(もやしは、しょうゆを少量なじませて余分な水分を出してからしぼる。)
 2. ひきわり納豆を、ねばりが出るまでよく混ぜる。
 3. からししょうゆと納豆を混ぜ、野菜とあえる。
- ♪分量や味つけはお好みで調整してください。
- ♪納豆は「ひきわり」を使うこと、野菜の水気をよく切ることがポイントです。