



こやまだいこうとうがくこう  
 小山台高等学校  
 定時制  
 03-3714-8155

# 7月の給食だより

いよいよ夏本番！と思わせるような気候が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？7月は期末テストに行事、夏休みなどイベントが盛りだくさんです。食欲が落ちがちな夏ですが、しっかり食事を摂り、体調管理に気をつけましょう。食事の他、汗をかくことも熱中症予防になります。涼しい場所にいるだけでなく、軽い散歩や運動などを行い、程よく汗をかきましょう。

また、7月18日(火)には、食育授業を予定しています。栄養士より、「食」に関することをお伝えしたいと考えていますので、よろしくお願いたします！

## 夏を元気に過ごすには

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れよう！

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

<b>ビタミンB1</b> ビーフ、豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	<b>ビタミンC</b> 野菜、果物、いも類など
-------------------------------------	-----------------------------

## 冷たい物の取りすぎに気をつける



★お腹を壊すことや、食欲が低下する原因になります。

## こまめな水分補給を心がける



★汗をかいたときには、塩分も一緒に取りましょう。

## 夏ハテを予防しよう！

# おやつと上手に付き合おう！



おやつは楽しみということだけでなく、食事でとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で食べすぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。

200kcalを目安に量を決めて食べましょう。

おやつのエネルギー量を見てみよう！ 出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal / 食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal / 食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal / 食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

## ★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミンや食物繊維を取れるものがおすすめ！



## おすすめのおやつ

