



# 給食 & 食育だより



梅雨が明けると、まぶしい夏の日差しを感じられるようになります。体を少し動かすだけで、汗をかく季節でもあります。

汗をかくと体の水分が失われてしまいます。熱中症にならないように、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけましょう。

## いつもの水分補給は水かお茶にしよう！



いつもの水分補給に、甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い飲み物を飲みすぎると、糖分をとりすぎたり、満腹感がでて食事が少なくなったり、栄養バランスが崩れて体が疲れやすくなったりします。普段は水やお茶などで水分をとる習慣をつけましょう。

## 運動をする時の水分補給



運動をする時は、普段の時よりもこまめに水分補給をすることが大切です。これは、運動によって体の中の熱を出すために大量の汗をかくからです。水分補給を怠ると、熱中症を引き起こしてしまう場合があります。汗の中には微量の無機質などが含まれているので、活動にあわせてスポーツドリンクなども取り入れ、正しい水分補給をしましょう。



## ジュースの糖分量について



ここ数年間で「低カロリー、甘さひかえめ、ノンシュガー、微糖他」といった表示のある清涼飲料水がたくさん販売されるようになりました。ジュースを飲む時は、冷やして飲んでいると思います。冷たくすると甘さが感じにくく、つい多く飲んでしまうことはないでしょうか？お店でよく見かけるジュースの糖分量を糖度計で測定してみました。その結果は…。



500ml 中  
約55g



500ml 中  
約53g



500ml 中  
約55g



500ml 中  
約30g

**「合成甘味料について」** 健康志向が高まり、砂糖の代わりにカロリーがほとんどないステビア、アスパルテーム、マルチトール、エリスリトール、アセスルファムK、L-フェニルアラニン化合物などの合成甘味料がジュースやお菓子、ヨーグルトなど甘みのある食品に最近よく使用されるようになりました。合成甘味料の中には、消化しにくく下痢を起こすことがあるものや安全性に不安が残るものなどもあります。

## 七夕デザートセレクトの結果について

ソーダゼリー 95人

巨峰ゼリー 41人



## 七夕の日にそうめんを食べる由来

七夕の日にそうめんを食べるようになったのは、古代中国の王の子どもが7月7日に亡くなり、その霊が人々に病を流行させました。そこで病を防ぐために王の子が好きだった「索餅（さくべい）」というそうめんの原型といわれるものを供えたことが始まりとされています。

