

7月号

平成30年6月29日(金)

福島県立西郷支援学校

厚生部給食係

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、スタミナのつく食事をとって、暑い夏を乗り切りましょう。ご家庭でのご協力をお願いいたします。



## 今月のひとくちメモ



7/6(金)の献立



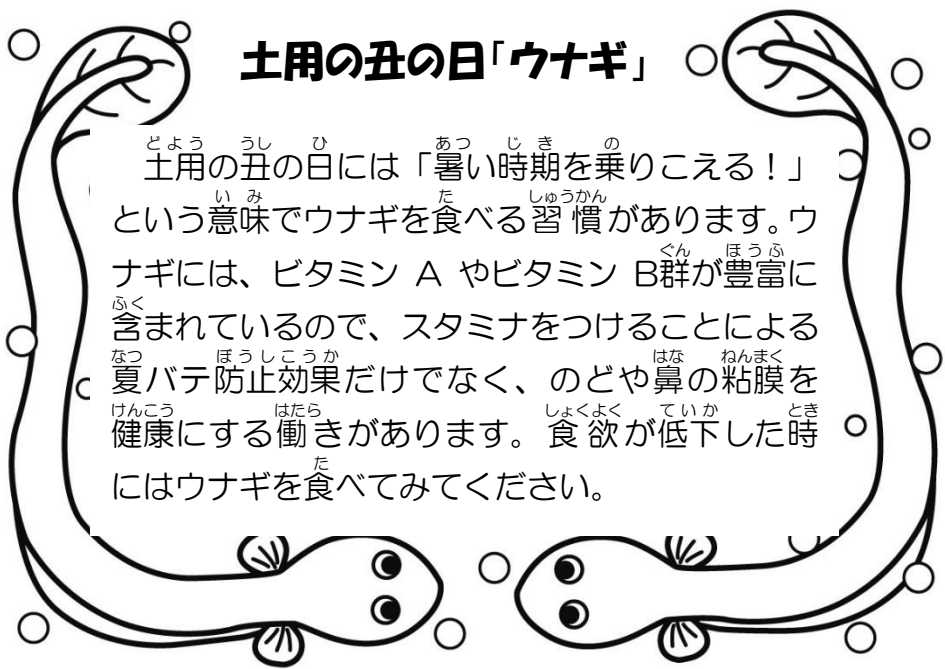
～たなばた献立～

- 鮭ちらし
- ナスとオクラのおろし和え
- たなばたゼリー
- そうめん汁
- 牛乳



## 土用の丑の日「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康にする働きがあります。食欲が低下した時にはウナギを食べてみてください。



## 食育お知らせコーナー



皆さんが普段から飲んでいる飲み物の中には、砂糖が多く含まれているものがあります。どの飲み物に、どのくらい砂糖が入っているかを皆さんは知っていますか？

冷たくて甘いジュースや炭酸飲料を飲みたくなる季節ですが、飲みすぎてしまうと肥満にもつながってしまいます。どの飲み物にどのくらい砂糖が入っているかを知って、飲みすぎに注意し、肥満予防に努めましょう！

- サイダー(500ml) … 砂糖52.5g
- お茶(500ml) … 砂糖0g
- コーラ(500ml) … 砂糖56.5g
- 乳酸菌飲料(500ml) … 砂糖56.0g

