

# しょくいくだより

令和5年7月

京田辺市学校給食委員会

## なつ げんき す しょくせいかつ 夏を元気に過ごす食生活のポイント

あつ ひ そと からだ うご あせ た なつ げんき たの  
暑い日も外で体を動かして汗をかき、しっかり食べて、夏を元気に楽しくすごしましょう。



なつ やす はや お  
夏休みも早起きして、朝昼夕の3食をしっかりと食べる。



すいぶん おお なつ  
水分を多くふくむ夏野菜を食べて、体内から冷ます。



つめ  
冷たいものばかりでなく、あたたかい料理も食べる。

## なつ の もの 夏の飲み物

あつ ひのひ 冷えた飲み物はおいしいですね。でも、市販の飲み物には、砂糖などの糖類が入っている物も多くあります。「のどがかわいたから、水分をとろう」と思っても、糖類の多い飲み物では十分な水分補給になりません。

みず ちゃ すいぶん  
水やお茶でしっかり水分をとりましょう。

見てみよう！  
栄養成分表示



栄養成分表示 100mL 当たり	
エネルギー	〇〇kcal
タンパク質	〇 g
脂質	〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇 g

500mL の飲み物の場合、この「炭水化物」の量を5倍にすると、砂糖などの糖類の量が分かるよ。



