



令和5年7月1日

ランチルーム

梨の花レインボールーム
給食だより

7月の食育目標

「ジュースばかり飲まないようにしよう」

「こまめに水分をとろう」



暑い夏はこまめな水分補給が必要になります。

甘く爽やかな飲み物を飲みたくなるのですが甘い飲み物を飲みすぎると糖分の摂りすぎや、満腹感で食事がおろそかになり栄養バランスを崩し、かえって体が疲れやすくなってしまいます。普段の水分補給は水またはお茶などにしましょう。

甘い飲み物にはこんなに砂糖が含まれています

《500ml》	=砂糖 10g
炭酸飲料	
紅茶飲料	
スポーツ飲料	
果実飲料	
低カロリー飲料	
乳飲料	



1日の砂糖摂取量の目安は約20gなのでペットボトル1本だと2日分の砂糖をとることになります。飲む量の目安にしましょう。

6月食育活動の様子

じゃがいもの観察を
しました。

切り口のザラザラを触って
楽しんでいました。



7月給食・食育活動

◇7月 4日(火) ご当地メニュー

群馬県の「鶏めし・なすのかば焼丼」「呉汁」おやつは「オランダコロッケ」を作ります。

◇7月 7日(金) セタメニュー

◇7月 10日(月) 野菜観察

◇7月 27日(木) お誕生日会

