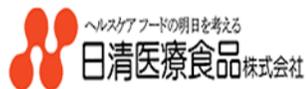


# 栄養だより



## 巨峰を7月21日に提供します！

6月のメロンを提供しました。7月は長野県産の巨峰を提供します！7月21日は夏休み前最後の給食です。これから気温もあがってきますので体調管理をしっかりとみんなで揃って給食食べれるといいですね😊

## 牛乳や乳製品とっていますか？

20歳から30歳代における牛乳・乳製品を摂取していない人の割合は現状34.9%で3人に1人摂取していない状況にあります。牛乳を料理に利用することで味になめらかさとコクと風味をつけてくれます。また、レバーや魚の生臭さを消す脱臭効果もあります。牛乳が少し苦手な方は牛乳からつくられるチーズやヨーグルトを積極的に食べていきましょう。



## カルシウムが不足すると・・・？

カルシウムが不足すると、骨粗しょう症や血圧の上昇、血管の老化などのリスクがあります。牛乳・乳製品以外でカルシウムが多く含まれる食材は

- ・小魚
  - ・大豆製品
  - ・海藻
  - ・切干大根
  - ・緑の濃い野菜
- などがあります。いろいろな食材を上手に組み合わせてバランスよく食べれるといいですね！



提供したメロンです！甘くて美味しかったです！

## 水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起る前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。