

# 給食だより6月



今月は梅雨に入ります。この時期は温度、湿度ともに高くなり、様々な影響が出てきます。健康に過ごせるよう日ごろから身の回りの清潔を心がけましょう。

食事はしっかり食べ、水分を十分にとります。部屋の中もこまめに掃除や換気をしてこの嫌な時期を元気にのりきりましょう。



## イライラと栄養

疲れが出やすい時期です。疲れると神経が正常に働かず、精神的に不安定になったり、イライラしやすくなったりします。こんな生活をしていませんか？

**スナック菓子をよく食べる**

**加工食品をよく食べる**

**ジュースをよく飲む**

◆スナック菓子や加工食品にはリンという成分が多く含まれており、このリンがカルシウムの吸収を阻害します。カルシウムが不足すると神経過敏になりイライラしやすいのです。**カルシウム不足 → イライラ**

◆ジュースの多飲は高血糖をもたらします。上がった血糖値を下げるためにインスリンが多量分泌されるとアドレナリンの分泌を刺激します。アドレナリンは攻撃ホルモンと呼ばれ、感情のコントロールを不能にします。イライラする原因となります。

**糖質のとりすぎ → イライラ**

## イライラを予防するには

カルシウムをたっぷりとること、カルシウムの吸収を助ける食品も摂取すること

カルシウムを多く含む食品



カルシウムの吸収を助ける食品



## 糖質のとりすぎに注意すること

ジュースには糖分が多く含まれています。飲みすぎに注意しましょう。☐ = 3g

<p>●コココーラ(350ml)</p> <p><b>39g 13個</b></p>	<p>●ポカリスエット(500ml)</p> <p><b>33g 11個</b></p>	<p>●サイダー(500ml)</p> <p><b>33g 11個</b></p>
--	--	---

**食中毒の予防に手洗い**

食中毒の予防には菌をつけないことが大事です。しっかり手洗いしましょう！

## 6月の行事食

お誕生日食 6月26日

