



あなたは  
大丈夫?!

## 夏の甘い落とし穴

### 朝から清涼飲料!?

糖分のとり過ぎになりやすいのが夏休み。朝起きてすぐに、のどが渴いたからと清涼飲料を飲んだりしていませんか?家にいると好きな時間に清涼飲料を飲んだり、冷たいお菓子などを食べたりしてしまうので要注意です。

### なんとなく飲んでいる一杯

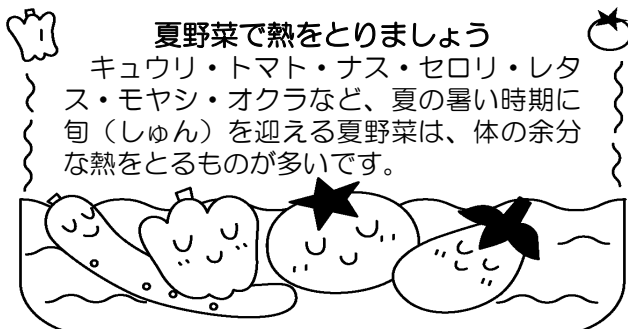
暑いからと「つつい冷蔵庫の中から、甘い飲み物を取り出して…」そんなパターンに陥らないようにしたいもの。のどが乾いたら麦茶などを飲むようにし、甘い飲み物は一日に飲む量を決めて飲みましょう。

### 間食はアイスと紅茶飲料

コンビニで、アイスと紅茶飲料を買って、全部食べちゃった。これくらいなら平気と思っていると、あっという間に糖分オーバーです。

### 一日に摂取した糖分量は?

一日でどれくらい糖分をとっているか考えてみたことがありますか?例えば朝飲んだサイダー(糖分10g)、昼前にゼリー(6g)間食でアイス(20g)と紅茶飲料(9g)お風呂上りにスポーツドリンク(15g)で合計60gにも…。一日のトータルで考え、糖分のとり過ぎを防ぎましょう。



### 夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬(しゅん)を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

## リオオリンピック2016開催

## ブラジル料理給食

### ブラジルって こんな国♪



- 正式名称: ブラジル連邦共和国 ■首都: ブラジリア
- 人口: 約2億0004万人 ■面積: 約851万km<sup>2</sup>
- 人種・民族: 欧州系、混血、その他
- 宗教: キリスト教 ■言語: ポルトガル語
- 通貨: レアル
- 時差: -12時間 ブラジルが正午のとき、日本は午前0時

ブラジル料理は、豆やトマト・ひき肉を上手に使った料理が多いです。国民的料理の「フェジョアーダ」、ブラジルでは定番おやつ「パステウ」が、給食に登場です。おいしく食べて、オリンピックを応援しよう!ブラジル料理給食は、7月14日です。



フェジョアーダ



パステウ

夏の暑さに負けな  
ために、早寝・早  
起き・朝ごはんを  
しっかり心がけま  
しょう☆

