



給食だより



例年より少し早く梅雨入りしたかと思っていたら、まさかの梅雨明け。連日の猛暑日に体が悲鳴をあげそうですね。しっかりと朝食をとり、こまめな水分補給、寝苦しい日が続きますがしっかりとした睡眠を心掛け、暑い夏を乗り越えていきたいですね。

暑い夏の水分補給！どうすればいいのかな？

Q 1日にどのくらい水分が必要なの？

A 1日に普通に生活しているだけで**2.5L**の水が体から出ていきます。食事や体内で作られる水分は**1.3L**。
意識して水分をとらないと、**1.2L**も足りないという事に…！



何を飲めばいいのかな？

いつもの水分補給は水やお茶にしましょう。運動して汗をかいた時は**のどが渇く前に水分補給を！**水分の他に**塩分**もとりましょう。スポーツドリンクは砂糖たっぷりなため、汗をかいた時の水分補給は**経口補水液**や**手作り経口補水液**がおすすめです。

水分補給は

こまめにしよう！

いつもの水分補給の他に**プラスコップ2杯**を意識して！
野菜や果物など水分の多いものも食べよう

トマトやきゅうり、スイカなどの夏野菜・果物は水分も多く、体温も下げられるよ

アイスやジュースのとりすぎには注意してね！

手作り経口補水液レシピ

水 500ml + さとう 大さじ2弱 + 塩 小さじ1/4 + レモン汁 大さじ1

梅ジュースを作りました♡

6月1日・2日、グループに分かれて、つくし組さんが梅ジュースを作りました。キズがつかないように優しく♡優しく♡梅のヘタを楊枝で丁寧に取り除き、ペーパータオルで水分を取り、そして氷砂糖と梅を瓶の中に交互に入れてお酢を入れれば出来上がり～♪作った次の日から「フリフリしにきました♡」と元気に職員室に来ては、「おいしくなあれ♡」とおまじないを唱えながら梅の瓶をコロコロしてくれました。もう大分梅の良いエキスもでて、子どもたちと一緒に飲める日を楽しみにしています。

※梅は、梅に含まれているクエン酸が疲労回復に良いと言われています。暑い夏を“梅ジュース”を飲んで乗り切ろうと思います。

