



給食だより



カンカン照りの太陽🌞青い空を突き抜ける黄色いひまわり。本格的な夏がやってきました。暑い日が続いて食欲が下がり気味になる季節ですが、つい冷たいものばかり摂りすぎていませんか？冷たい物を食べたり、飲んだりする機会が増えることで胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。冷たいものを摂り過ぎないように注意し、体を冷やしてくれる作用のある夏野菜を上手に取り入れながら、暑い夏を乗り切りましょう。



ペットボトル症候群…て、知ってる？

熱中症対策として、水分補給は欠かせません。ただし、スポーツドリンク・清涼飲料水を大量に飲み続けることによって急性の糖尿病になることも！！それが**ペットボトル症候群**です。

症状：倦怠感・イライラ感・意識障害・のどが渇く
 予防：飲み物の選択を慎重に！暑い時の水分補給に適していると言われるスポーツドリンクですが、相当量の糖分が含まれています。

*スポーツドリンクや清涼飲料水を飲む場合は、成分表示を確認し糖分の少ない物を選びましょう。

水分補給のポイント！

① こまめな水分補給

分けて飲むことで吸収がよくなり、体の水分量が維持できます。のどが乾いていなくてもこまめにとりましょう。

- 毎食前後
- 起床後・就寝前 など

② 水分の種類

アルコールやカフェインの入った飲み物は控えて、状況に合った飲み物を摂取しましょう。

- 通常時：水・麦茶・ほうじ茶
- 運動時・食欲不振時：スポーツドリンク
- 脱水・嘔吐・下痢・食欲不振時：経口補水液

③ 塩分補給も忘れずに

汗をかくと水分以外にも塩分が失われます。そんな時はスポーツドリンクがおすすめ！梅干しや塩タブレットなども塩分補給に役立ちます。



誕生会メニュー



夏には涼しい、

ソーメンテリース！

夏野菜収穫

ハズレなれどよ！



水焼きたてパン



アンパンマン



メロンパン



ピザパン



あおむし