



給食だより



水分補給はこまめに！！



・水分補給は何を飲めばいいの？

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、喉が渇く前に水分補給をすることが大切です。

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が多いため、

汗をかいた時の水分補給はイオン水がおすすめです。

(愛児園では活動の前後にイオン水を飲んでいきます。7月からイオン水を提供します。)

甘い飲み物の糖分に気を付けよう！

甘い飲み物は食欲を失わせます。おなかが空かなくなってしまうので、食事の量に影響します。

どうしても飲みたい時はコップに取り分けて飲みましょう。



7月7日は七夕です

七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説がはじまりとされています。

この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

また、そうめんを食べると病気にならないといわれています。

<イオン水の作り方>

(材料)

水・・・500ml

①砂糖・・・20g

②塩・・・1,25g

③レモン果汁・・・25ml

① ③の材料を入れて煮る。

(砂糖がとければOK)

② ③の材料が冷めたら水を入れて完成。