



給食だより

学校法人鳥沢幼稚園とりさわ認定こども園

梅雨も明け、暑い夏がやってきました。
熱中症を予防するためにも、水分をこまめに摂り
規則正しい生活を保つことを心がけましょう。

気をつけようペットボトル症候群

ペットボトル症候群とは、甘い飲み物を大量に飲むことによって起こる、急激な血糖値の上昇により引き起こされる急性の糖尿病合併症です。

夏の暑さ対策と正しい水分補給！



・喉が乾く前に飲む

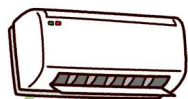
喉が乾いたと感じた時にはすでに体は脱水症状状態に近づいています。なので時間を決めてこまめに水分を補給することが大切です。

・スポーツドリンクを水やお茶代わりにしないこと！

日常的な飲み物はお茶か水にし、糖分を多く含む飲料を飲むのであれば時々にししょう。
清涼飲料水ばかり飲んでしまう習慣がつかないように心がけましょう！



体の冷やしすぎに注意！



夏の暑さ対策で冷房を使いすぎることは体の冷えや自律神経の乱れを引き起こし冷房病の原因になるため注意しましょう！

冷えすぎると、血行が悪くなりだるさや、食欲不振、便秘、下痢、不眠イライラなど様々な体調不良になる可能性があります。冷房の設定温度や風向き、服装などに気を配り、冷えすぎないように対策しましょう。



おやつ紹介

子どもたちがよく食べたおやつのおすすめを紹介します！

大学芋

幼児1人分

- ・さつまいも 70g
- ・油 4g
- ・砂糖 5g
- ・醤油 0.5g
- ・ごま 0.2
- ・水 5g

作り方

- ① さつまいもを食べやすい大きさに切る
- ② 油でさつまいもを揚げる
- ③ 砂糖、醤油、水を鍋に入れ加熱する
- ④ 揚げたさつまいもに③とごまを絡める

