



# 8月 給食だより

8月後半ですがまだまだ暑い日々が続きますね。夏は体力の消耗が激しい季節です。  
夏バテしないために、冷たい物のとりすぎに気を付けましょう。





**スポーツ飲料  
経口補水液**

**飲みすぎに注意!**

夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

### スポーツ飲料



激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲みすぎは糖分のとりすぎになります。

### 経口補水液



発熱や下痢、おう吐などで脱水症状のときに。電解質（イオン）濃度が高く、塩分も多いので、体内状態がよいときは、必要ありません。

**気をつけて!**



**冷たい物の  
食べすぎ、飲みすぎ**

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。



## 食育活動



すわんぐみ・きりんぐみ  
とうもろこしの皮むき

たかぐみ  
園でとれた桃・あんずでジャム作り

すわんぐみ・きりんぐみ・たかぐみ  
大玉のすいかを触ってみました