

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。
旬の野菜を味わって、元気に毎日を過ごしましょう。

7月20日 すみれ <フルーツパフェ作り>

かわいいカップにシリアル、フルーツ、ゼリー、ホイップ、ポッキー、バナナアイス、チョコスプレーをトッピング!!
★キラキラ★素敵なデザートができました。😊



<水分のとり方のポイント>

ポイント1 温度や糖分量に気を配る。

☑ 冷たい飲み物を取りすぎない。

冷えた飲みものをたくさんとると、胃腸の温度が下がり、消化能力も低下します。

☑ 加糖飲料は水分摂取には適さない。

熱中症対策として挙げられるスポーツドリンク1本(500ML)には、30g以上の糖分が含まれています。糖分のとりすぎは、血糖値を上げ、食欲を低下させます。大量の汗をかいた場合以外のふだんの水分補給は、水や麦茶など糖分を含まない飲みものを基本としましょう。

ポイント2 飲みもののカフェインに注意する。

☑ 身近な飲みもののカフェイン含有量を知る。

カフェインを多量摂取すると、脳の発育に影響があるともされています。何気なく与えている飲みものにカフェインが多量に含まれていることもあります。

ポイント3 口をついたら、飲み残しは極力しない。

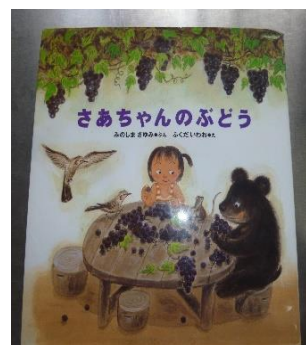
☑ 4時間を目安に、早めに飲み切る。

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、そこから様々な菌が入り込んで増殖します。特に麦茶は細菌の増えやすい飲料で、4時間後から次第に細菌が増え始め、10時間後から24時間後までにその数は跳ね上がります。水筒は、コップ付きのタイプがおすすめです。

※カフェイン含有量参考 100gあたり
番茶・玄米茶～10mg 紅茶～30mg
煎茶・ウーロン茶・ほうじ茶～20mg



<おいしい絵本の紹介> 「さあちゃんのぶどう」 みのしまさゆみ●ぶん ふくだいわお●え



🍇 さあちゃんのお庭にぶどうができたよ。大きく甘くなるのを毎日まっていたよ。ようやく食べられるようになって・・・ 🍇

♡4歳の女の子の生活体験が表現されたやさしいお話です。
お手にとってみられたい方は、前門まで!!

