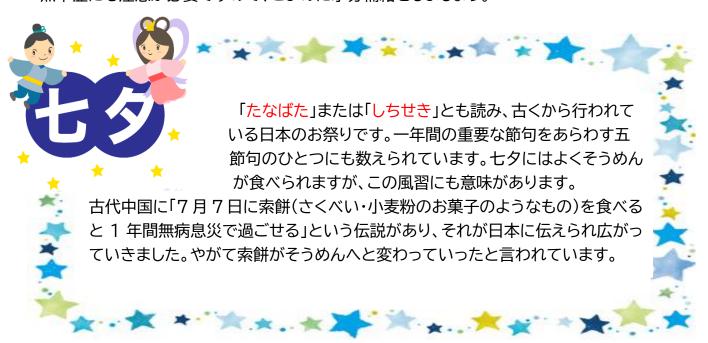
## で前給食だより

じめじめとした梅雨が続きますが、それももうすぐ終わり、夏本番がやってきます。 この時期は急激な暑さにより体調をくずしやすくなります。また、たくさん汗をかくような日は 熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。





## 冷たい飲み物の とり過ぎに<mark>注意</mark>!

夏は冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。 熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲 み物は胃腸の動きを悪くするのでとり過ぎに は注意が必要です。

また、清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、とりすぎると疲労感がまし、食欲が低下することもあります。

特にお子さんには適度に冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物(スイカなど)を与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

## 今が旬!

## とうもろこし

とうもろこしには利尿効果があり、 むくみをとってくれる食材です。 胃腸の働きを高める働きもあります ので夏バテで食欲がない ときでもエネルギー補給 ができ、疲労回復に役立 ちます。電子レンジでも 調理でき、手軽に旬の おいしさを楽しむこと ができます。

安全·安心·健康 by **Cosmo foods**