

# 栄養通信 8月号



おやつ作り体験7月9日,17日,19日



夏祭りの定番  
チョコバナナ



さっぱりとサイダーで  
フルーツポンチ



モチモチとした食感の  
じゃが芋みたらし団子



## 行事食

全国ご当地銘菓



### 虎屋の水ようかん オリンピックどら焼き

さすが虎屋さん！美味しいと好評でした。  
オリンピックどら焼きは包装紙を大事にとって置くという方もいらっしゃって、みなさんにとっても喜んでいただけました。



## 8月の行事予定

- 04日 お楽しみおやつ（和菓子）
- 07日 手作りおやつ体験
- 10日 お誕生日会
- 17日 ご当地銘菓
- 18日 デイ夏祭り
- 19日 デイ夏祭り
- 25日 手作りおやつ体験
- 30日 手作りおやつ体験



暑い夏・水分をしっかり摂りましょう。

汗をたくさんかく季節になりました。

水分補給のポイントを紹介します。



①水分を摂る時はがぶがぶ飲まない。

冷たい飲み物をたくさん飲んでしまうと胃に負担がかかります。また、体重が一時的に増えることにより腎臓や心臓にも負担がかかります。

一度に沢山飲むよりこまめに少量ずつ飲む様にこころがけましょう。

1回の水分量はのどの渴きを潤す程度で十分です。

氷をひとかけら食べるのもおすすめです。（体温を下げる効果もあります。）

②スポーツドリンクの飲みすぎに注意

スポーツドリンクには糖分・塩分が含まれています。汗をかいた時はよいのですが、常時飲むのは避けて水やお茶を飲む様にしましょう。

汗でミネラルやビタミンもなくなるのでミネラルを含んでいる麦茶もおすすめです。



身体に負担をかけることなく上手に水分を摂り、暑い夏を乗り切りましょう。