



きゅうしょく 給食だより



令和4年 好地荘



水分補給に適している飲み物

○水分補給は、体外に出てしまった水分を補うためにすることですが、水分補給に適した飲み物と、適さない飲み物があります。

<適した飲み物>

- ・水道水、ぬるま湯⇒胃腸に負担がかかりにくい
- ・麦茶⇒ビタミン・ミネラルを多く含み、体を冷やす働きもある
- ・酢⇒水や炭酸で割って飲む※炭酸水は無糖
- ・スポーツドリンク⇒薄めて飲む

<適さない飲み物>

- ・緑茶、紅茶、コーヒーなど⇒カフェインが多く含まれ、利尿作用が働き、逆に水分不足になる
 - ・ジュース・清涼飲料⇒糖分が多く、摂取過多になりやすい
- 夏場は汗をかきやすく、体の中のミネラル分が失われますので、水分補給(1回の摂取量200~250ml)を目安に行いましょう。
- 体に負担をかけず、適度な水分補給をしながらこれからの暑い夏を乗り越えていきましょう。



〇満足度嗜好調査について

・7月に行った満足度嗜好調査についてご協力いただきありがとうございました。調査結果は食堂脇に掲示いたします



今月の給食予定

- ・8月4日(木) ご当地スイーツ(台湾)
~「トウファ・台湾スイーツ」~
- ・8月8日(月) 麺セレクト
A 冷麺 B ぶっかけそうめん
- ・8月13日(土) お盆献立
※2回目以降のセレクトについては週間献立表にてお知らせします



お盆

- ・先祖を供養する風習で、お墓参りをします。食事もお赤飯や「お煮しめ」「精進揚げ」などの精進料理が作られ先祖にお供えます。
- ※8月13日(土)をお盆献立としてお赤飯や、煮しめなどを予定しています。

