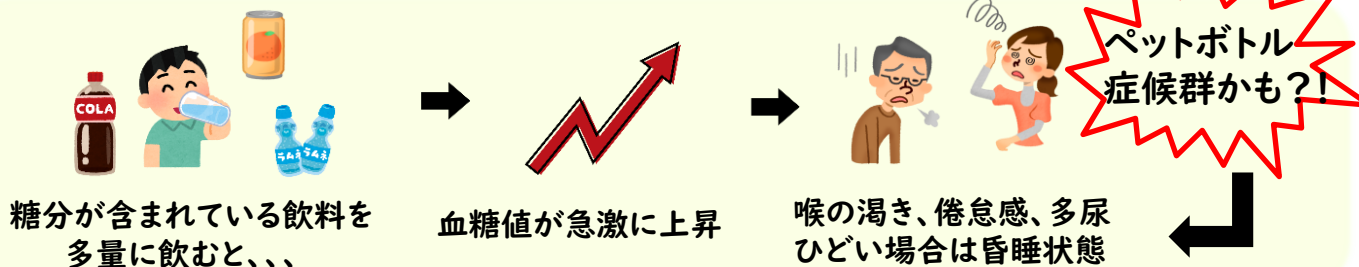


みえの郷給食だより

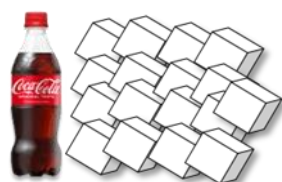
ペットボトル症候群

2026年6月号

暑い季節がやってきました。脱水予防、水分補給はしっかりできていますか？
暑い日には清涼飲料水などを飲みたくなりますが、飲みすぎには注意が必要です



【ジュースに含まれる砂糖の量】



糖質量 56.5g
角砂糖 17個分



糖質量 55.5g
角砂糖 16個分



糖質量 56.5g
角砂糖 17個分



糖質量 13.4g
角砂糖 4個分



糖質量 11.5g
角砂糖 3個分

食事や普段の水分補給	運動前後や 食欲があまりない時	たくさん汗をかいた後や 脱水の症状がある時
 水やお茶	 ポカリスエット アクエリラス	 OS-1 アクアサポート
塩分などを含まないので安心 麦茶やほうじ茶がおすすめ	ミネラルが入っているが 糖分も多いため 疲労回復に役立つ	ミネラルが多く、水分が 身体にすばやく吸収される

5月の行事食のご紹介

御一日献立

憲法記念日

みどりの日

こどもの日



5月の食ひろば

浮島
抹茶ゼリー

