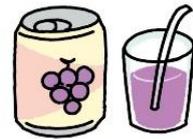




気温がぐんぐんと上がってゆく7月。冷たい飲み物が美味しく感じる季節ですね。特に気温が高くなると、子ども達は大人よりも多くの水分を必要とします。水分はなるべく、水や麦茶、食事などから摂取したいものですが、暑くなると冷たいジュースを飲む回数が増えてしまうことがあります。今月は、ジュースなどの清涼飲料水にはどのくらいの砂糖が使用されているか、見ていきましょう。

<p>★スポーツドリンク 500mlに23.5g 角砂糖7.8個分</p>	<p>★炭酸飲料 500mlに49g 角砂糖16.3個分</p>
<p>★果汁入りジュース 500mlに40.5g 角砂糖13.5個分</p>	<p>★果汁100%ジュース 500mlに55g 角砂糖18.3個</p>



*角砂糖は3gのものを使用

ジュースの飲み過ぎは食欲を失わせてしまいます。そのため、食事から摂れるたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの供給が減ってしまい、これからの季節には夏バテを起こしやすくなります。ですが、ジュースが全て悪いものではありません。たまにのご褒美には美味しくいただきたいですね。(^^)

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



土用の丑の日「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

