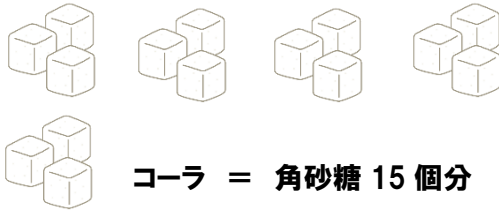




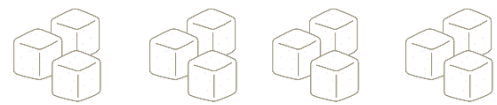
令和6年6月28日発行
認定こども園飯田ルーテル幼稚園

冷たい飲み物のとれ過ぎに注意！ 飲み物の本当の正体を知っていますか…？

甘い飲み物には、どれくらいの砂糖が入っているか見てみましょう👀



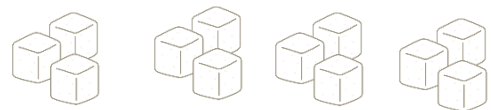
コーラ = 角砂糖 15 個分



オレンジジュース = 角砂糖 12 個分



スポーツドリンク = 角砂糖 9 個分



味付きの水 = 角砂糖 12 個分



ジュースやスポーツドリンクは、実は大量の砂糖を含んでいるのです。美味しく飲みやすい分、疲労感が増し、食欲が低下します。飲みすぎには注意が必要です。

6月の給食メニューより

★ガーリックチキン★

<材料（大人4人分）>

・鶏もも肉 400～500g

★塩 小さじ1

★にんにく 小さじ1強

★パセリ 適量（彩り程度） ・サラダ油 適量



<作り方>

- ① 鶏肉と★の調味料を混ぜ合わせて、下味をつける。
- ② 30分～1時間位冷蔵庫に入れて、味をなじませる。
- ③ フライパンにサラダ油をしいて、鶏肉を焼いていく。

土用の丑の日には、「暑い時期を乗り越える」という意味でうなぎを食べる習慣があります。

ビタミンAやビタミンBが豊富に含まれているので、スタミナをつけたり、夏バテを予防するだけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。

