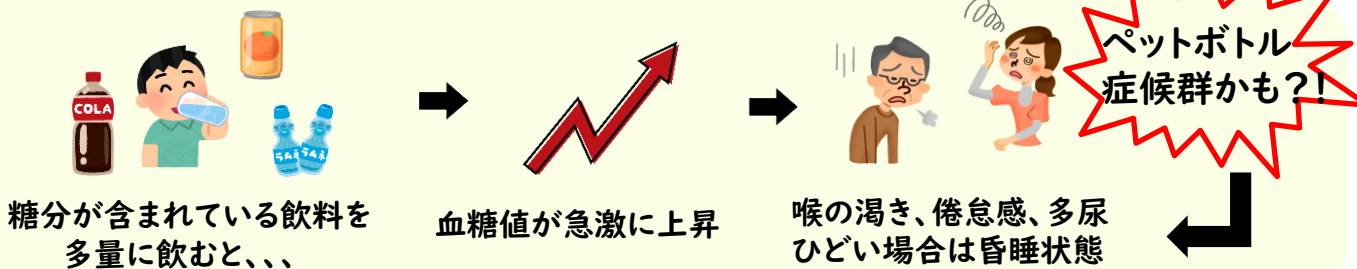


# おやまだ給食だより

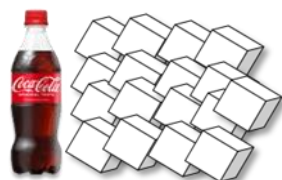
ペットボトル症候群

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
<p>水やお茶</p>	<p>ポカリスエット アクエリアス</p>	<p>OS-1 アクアサポート</p>
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量も多いため 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



## 6月の行事食

1日：御一日献立  
24日：通所お楽しみ食



## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

