



8月給食室だより



令和6年7月19日 榎辻こども園

子どもたちが毎日飲んでいる麦茶の原料大麦の収穫シーズンがひと段落し、これから麦茶の美味しい季節です。だんだん暑くなってきて水分補給が気になる季節、今月は麦茶が飲みたくなるお話しです。



麦茶を飲もう！

★麦茶効果★

- ①血液サラサラ
- ②ノンカフェイン
- ③抗酸化作用
- ④胃の粘膜保護
- ⑤ミネラルを多く含む
- ⑥体を冷やす
- ⑦虫歯予防

体内の水分が減ることにより出来る血の塊を防いでくれるよ！

生活習慣病の予防も！

体内の水分量のバランスを整えてくれるよ！
むくみの改善効果もあります。



☆気をつけてほしいこと☆

- *原料の大麦は劣化が早いので大量の作り置きはせずに、作ったら2~3日中に飲みきる。
- *冷たいものでなく、常温のものを少しずつ飲む。

●麦茶の香りのヒミツ●

香り成分の「アルキルピラジン」が香ばしい香りのもと。いい香りだけでなく、血流の改善をしてくれて、血液サラサラに一役かってくれます。

これからお天気もよくお外遊びやお水遊びが楽しい季節。
子どもは運動量が多く、大人よりも多くの汗をかきます。
麦茶でしっかり水分補給して元気に過ごしてほしいと思います。

