



8月 給食だよ

2021年8月配布



真夏の陽射しがキラキラと照りつけて暑い日が続き、子どもたちも体力を消耗しがちです。しっかりと睡眠をとり、バランスのとれた食事をきちんと食べ、生活リズムを整えて夏バテを防ぎましょう。暑さに負けない元気な体で、夏の楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



夏を元気にすごすポイント



な んでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。



つ めたいものは、ほどほどに



冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。



の むなら、麦茶か水、牛乳を・・・

水分補給は、水かお茶類、牛乳が良いでしょう。



し ぼう、塩のとりすぎに注意

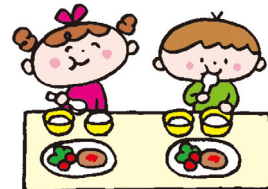


スナック菓子やファーストフード、インスタント食品を食べすぎないようにしましょう。

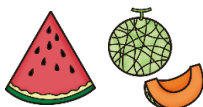


よ くかんで食べましょう

よく噛んで食べると、胃に良いだけでなく、食べすぎも防げます。歯や歯ぐきも丈夫になります。



く だもの、やさいを食べましょう



体の調子を整えるビタミン・ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。



じ かんを決めて、1日3食

朝・昼・夕の3食は、きちんと食べましょう

