

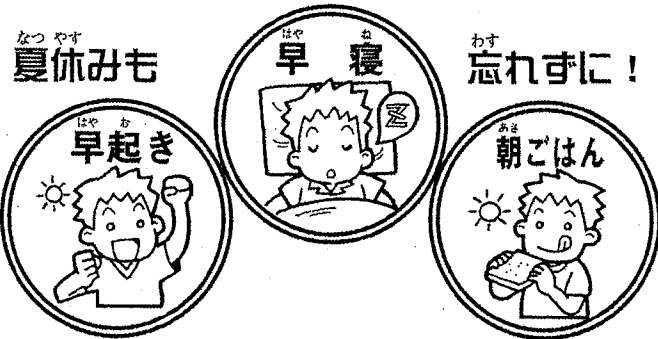
暑い夏をのりきろう！！

まいにち あつ ひ つづ 毎日、暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？もうすぐ楽しい夏休みです。海やプールで泳いだり、友達と遊んだり、楽しいことがいっぱい待っていますね。

こんげつ きゅうしよく なつ やさい 今月の給食は、夏野菜をたくさん使った料理、冷たく食べやすい料理など、夏らしさを意識しています。

夏バテを予防するために

ポイント①

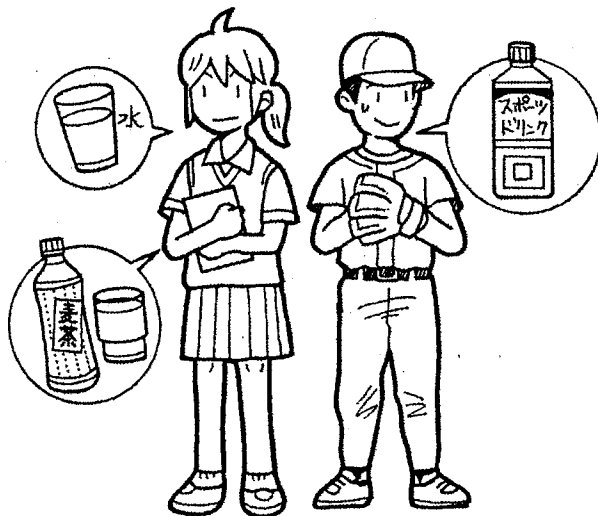


ポイント②

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



ポイント③

なつやす 夏休みもバランスのとれた食事

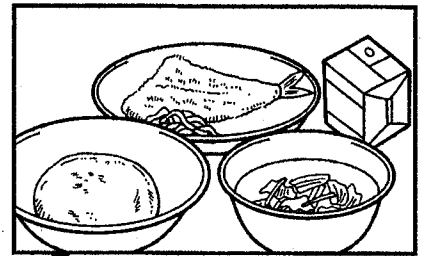
幸せを呼ぶ♡

栄養バランスクローバー



全部の葉っぱをそろえて元気に！

給食でチェック



栄養 バランス good!

主食 パン
主菜 魚のフライ
副菜 青菜とにんじんのごまあえ
汁物(飲み物) 野菜スープ 牛乳

7月の給食目標

「よい食べ方をしよう」

- よくかんで食べよう。
- 決められた時間内で食べられるようにしましょう。



おうちの人といっしょにみてくださいね！

食事時間を調べてみよう

みなさんは食事にとれくらの時間をかけていますか？
1食にかける時間は20～30分、一口を25～50回かむことが理想とされています。食事内容と時間は密接に関係しているので、あまりに早く食べ終わってしまう場合は食事量が足りていないことも考えられます。