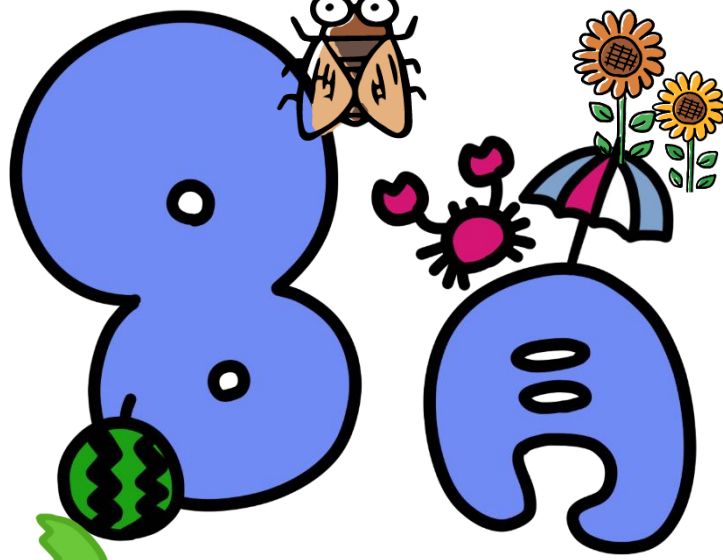


給食だより



- 規則正しい食事
- しっかりカラダを動かして遊びましょう
- 睡眠はしっかりとりましょう
- 冷房の風が直接体にあたらないようにしましょう

家庭でつくるスポーツドリンク

はちみつ
代わりに
砂糖大6もOK



食塩
小1/2

レモン汁
大3

注意！ はちみつは1歳過ぎてから！！

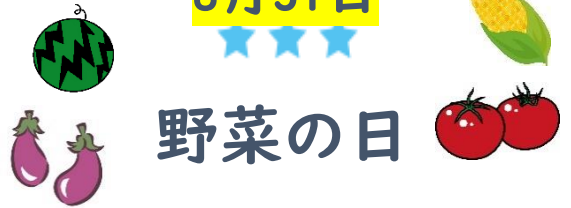
こまめな水分補給を！

喉の渇く前が水分補給のタイミングです！日常の水分補給は、水か麦茶を。

たくさん汗をかいたときやぐったりしているときは、適度に糖分が入っているものが適しています。



8月31日



野菜の日

- ・ トマト・きゅうり
- ・ おくら・なす

夏野菜は水分やカリウムを多く含みカラダを冷やしてくれるので、おいしく食べて体の中からクールダウンしましょう。

食事から夏バテを回避しましょう

- ★ 香辛料の香りで食欲up
- ★ 柑橘の酸味で爽やかにさっぱり
- ★ 糖質をエネルギーに変える
ビタミンB群を積極的に
- ★ 食欲がない時は消化のいいものをすこしづつ