

7月給食だより

多良木町立多良木小学校

文責 栄養教諭 瓜生 由美子



夏の生活

こんなことに気をつけましょう

1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。
おなか冷えて、食欲がなくなってしまう。冷たいものはほどほどにしましょう。

だめだよ

ゴクゴク

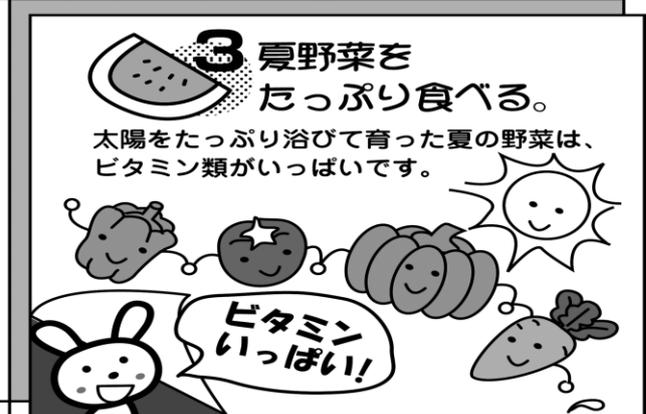
DRINK



2 朝ご飯をしっかりと食べる。
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。

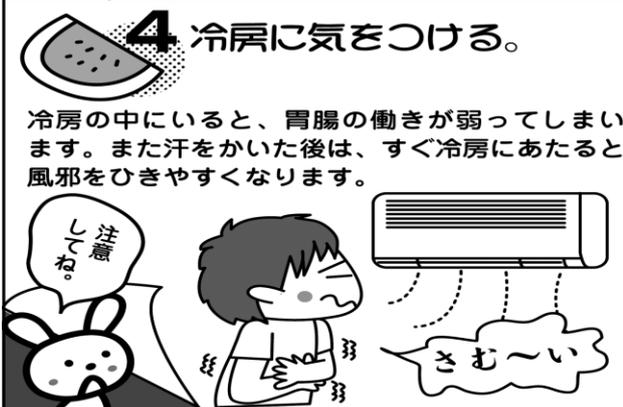
ぱくぱく

必ずね。



3 夏野菜をたっぷり食べる。
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。

ビタミンいっぱい!



4 冷房に気をつける。
冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。

注意してね。

さむ〜い



5 食中毒に気をつける。
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べる時は、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

食中毒注意

私たちの体に必要な量の栄養素をとるためには、一つの食品だけでなく、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。同じ食品ばかりに偏ってしまうと、せっかくとった栄養も体の中でうまく利用することができず、健康な体をつくることができません。夏休みも毎日を元気に過ごすために、栄養のバランスを考えて食事をしてくださいね。

