





食育だより




気温が高い日が増えてきました。暑い夏を体調をくずさず元気に乗り越えるためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給をして、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

あつさにまけないからだづくりを！

<p>一日3食しっかりと！</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べましょう。</p> <p>朝食ぬきなどにならないように気をつけましょう。</p> 	<p>こまめな水分ほきゅう！</p> <p>脱水症状をふせぐためにも、のどがかわくまえに、こまめに水分をほきゅうするようにしましょう。</p> 
<p>冷たいものはほどほどに！</p> <p>冷たいものとりすぎは胃や腸にふたんがかかり、食欲がなくなったり、体調が悪くなったりしてしまいます。</p> 	<p>十分なすいみんを！</p> <p>疲れているときやすいみん不足のときは、体調をくずしやすくなるのでよふかしせずにしっかりとすいみんをとしましょう。</p> 

水分補給、何を飲めばいいの？

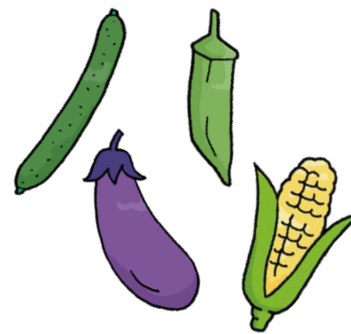
ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどたくさん汗をかくときは、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



クイズ

英語の名前の夏野菜はどれ？

- ①きゅうり
- ②なす
- ③おくら
- ④とうもろこし



正解はオクラです。オクラは英語でも「okra」といいます。オクラのネバネバの正体は食物せんいで、おなかの掃除をしてくれる働きがあります。

めざせ！残食ゼロ週間の取り組みがありました♪

6月13日～17日に食べ残しを減らそう！という取り組みをしました。みなさんの頑張りのおかげで、1週間の残食を、**50kg**も減らすことができました。期間中、残食ゼロを達成できたクラスに、賞状と



調理員さんからのメッセージを渡しています。みなさんが残さず食べてくれると、とてもうれしいです。これからも残食が減っていくことを願っています。

作ってみよう♪ 具だくさんそうめん



七夕の行事食であるそうめんには野菜やハム、卵などをトッピングしてみましょう。そうめんを具だくさんにする、たんぱく質やビタミンなどの栄養素もバランスよくとることができます。