



楽しい夏休みが始まります。休み中は暑さで食欲が落ちたり、生活が不規則になったりしやすくなります。夏休み中を元気に、楽しく過ごすためにも、バランスのとれた食事や、規則正しい生活を心がけましょう。

◇夏の食生活、気をつけたい6つのポイント!◇

1. 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけましょう



おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。

2. 朝ごはんをしっかり食べましょう



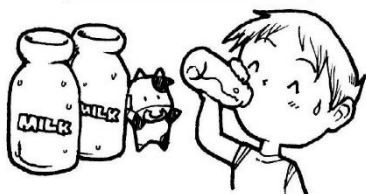
朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

3. 夏野菜をたっぷり食べましょう



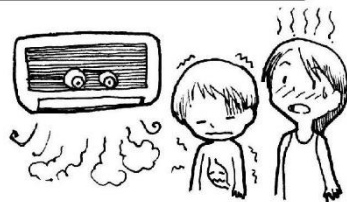
太陽をいっぱいあびて育った夏野菜にはビタミン類がたっぷりです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

4. のどがかわいたら牛乳を飲みましょう



暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。1日に2本、またはコップに2はいぐらい飲みましょう。ゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつ飲みましょう。

5. 冷房にも気をつけましょう



暑いからといって冷房のある部屋ばかりにいると、おなかが冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまいます。また、外で汗をかき、そのまま冷房のある部屋に入ると、汗が冷えてかぜをひきやすくなります。

6. 食中毒に気をつけましょう



食中毒をおこす細菌が元気になるのは夏です。生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。

◇規則正しい生活をしましょう◇



「早寝・早起き・朝ごはん」この3つが揃うと規則正しい生活ができます。休み中、元気に過ごすためにもこの3つが揃うように意識しましょう!

*** 保護者の皆様へ ***
給食費の口座振替日は毎月5日です。集金額は月6,600円+振替手数料10円です。前日までに郵便局口座へ入金をお願いいたします。

