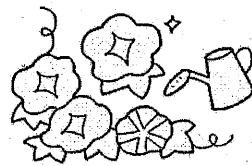
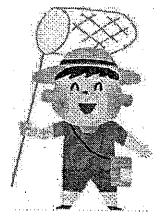


きゅうしょくだより 夏休み号

大阪市立聖和小学校



【夏にとりたい栄養素】



★たんぱく質

からだ 体をつくるもとになる



★ビタミン B1

つかれをとる時に大切



★ビタミン C

病気や紫外線から体を守る

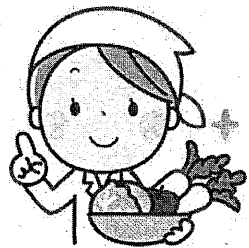


夏を元気にすごそう！

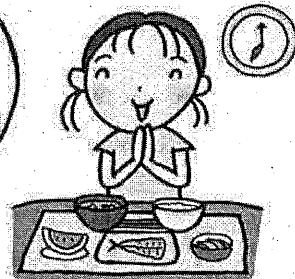
蒸し暑い日が続き、体調を崩しやすい時期です。暑い夏を元気にすごすためにも、早寝・早起きをして生活リズムを整えましょう。朝ごはんをしっかりと食べることで熱中症の予防にもつながります。

～夏野菜の栄養～

きゅうりやトマト、なすやゴーヤ、すいかなど、夏が旬の野菜やくだものには、水分が多く、体のつかれをとってくれる栄養素も含まれています。



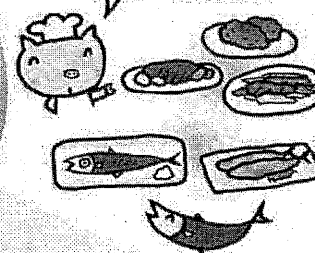
朝ごはんをしっかりと食べる！



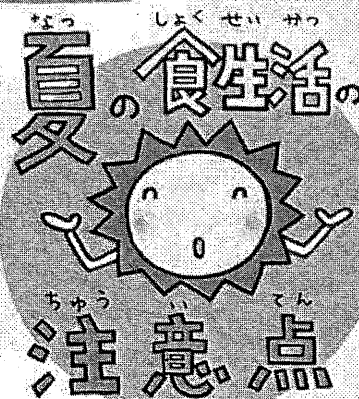
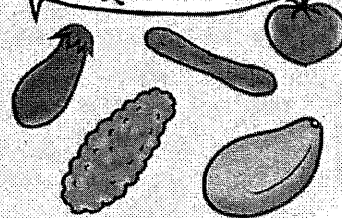
こまめに水分を補給！



肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べよう！



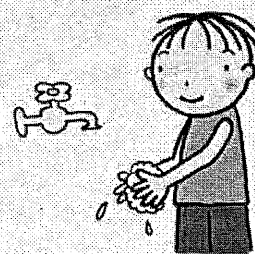
夏野菜をたっぷり食べよう！



冷たいものを取りすぎない！



食中毒に注意！



～じょうずに水分をとりましょう～

◆のどがかわく前に飲みましょう

「のどがかわいた」と感じたときは、もう体は水分不足です。水分はこまめにとりましょう。



◆飲みものの種類に注意しましょう

ジュースや炭酸飲料には、砂糖が多く含まれているものがあり、飲みすぎると糖分のとりすぎになってしまいます。水や麦茶などがおすすめです。

