



きゅうしょくだより

令和6年
稲美町

暑い日が続いています。夏ばて対策には、栄養と休養が大切です。
早寝早起きをして朝ごはんを食べて、夏を元気に過ごしましょう。

水分補給のポイント

① いつ?

のどがかわく前にこまめに
飲みましょう。
朝起きた時、登校後、
運動の前後、入浴前後、
寝る前は水分をとるよう
心がけましょう。

② 何を?

水やお茶がよいです。ジュースは糖分が多く、体に
吸収されにくいです。大量に汗をかいたときは、
スポーツドリンクもよいです。



③ どのくらい?

1回にコップ1杯程度
ひと口ずつゆっくりと。

夏休み前に
見直そう!!

間食のとり方

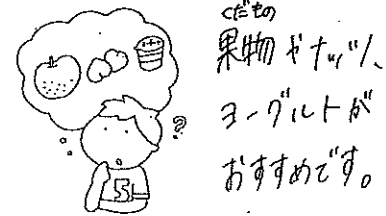
間食は朝・昼・夕の3食ではとれない栄養素や水分を補給
する役割があります。好きなものを好きなだけ食べてしまうと、3食
の食事自体が食べられなくなります。間食をどのようにとるかは
よく考えましょう。

- いつ? -



食べる時は
時間を
決めよう!

- 何を? -



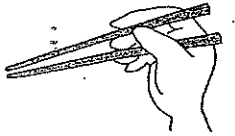
果物やツツ、
ヨーグルトが
おすすめです。

- どのくらい? -



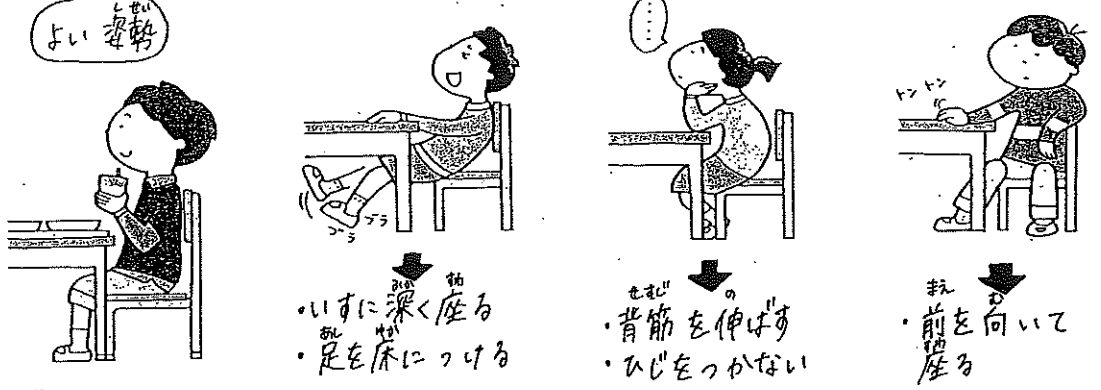
お皿に
おろして
量を
決めよう!

正しい食べ方をしよう



姿勢

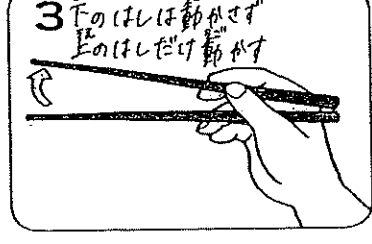
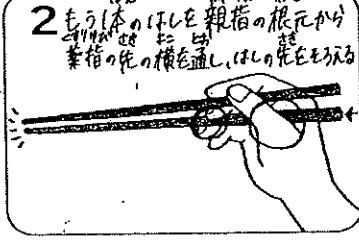
~こんな姿勢には、なっていませんか?~



おはし

~正しいもち方・使い方をおさらいしましょう~

もち方



使い方

してはいけないおはしの使い方を「きらいばし」といいます。

