



食育だより

平成 28年 7月 14日

油木小学校

No.2

夏バテをのりきる食生活

暑いからといって、食べやすい物ばかり食べていると栄養が偏って体調を崩したり、体がだるくなったりします。これを「夏バテ」と言います。



毎日3食きちんと食べよう！

規則正しい食生活をするのが大切です。特に朝食は一日の活動のもとになります。

夏野菜は、暑い夏をのりきるための「ビタミン」がたっぷり入っています。色の濃い野菜をたくさん食べると効果的です。

夏野菜を食べよう！



こまめに水分をとろう！

ジュースやスポーツドリンクには、砂糖（とうぶん）が入っているので、飲みすぎに注意しましょう。牛乳や麦茶がおすすめです。

夏休みも元気にすごしましょう！



学級園で野菜を育てています！各学年・学級で育てています！



1年生 収穫したきゅうりをいただきます！おいし〜い！



2年生 校長先生にもきゅうりをおすそわけ♪

5年生のいんげん豆を給食でいただきました！

