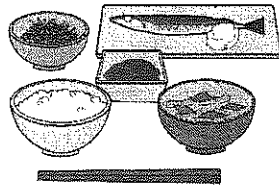


気温が高くなってきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめな水分補給や栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

☀ 暑さに負けない 体づくり ☀

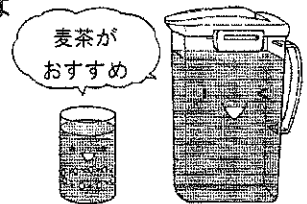
★ 1日3食をしっかり取る

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。



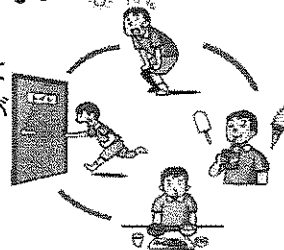
★ こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにはのどがかわく前に、少しずつ水分をとるようにしましょう。



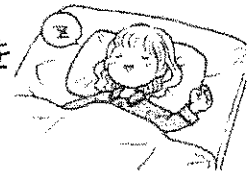
★ 冷たいものをとりすぎない

冷たいもののとりすぎはおなか(胃や腸)に負担がかかり、体調不良になってしまいます。



★ 十分にすいみんをとる

つかれているときやすいみん不足の時は体調をくずしやすくなるので早くねるようにしましょう。



🍷 配膳・片づけも ていねいに

7月に入り、給食の準備にも慣れてきたところです。

みんなが、おいしく・楽しく給食の時間を過ごせるように、配膳や片付けがていねいにできているかを確認してみましょう。

できているかな？
正しい身じたく

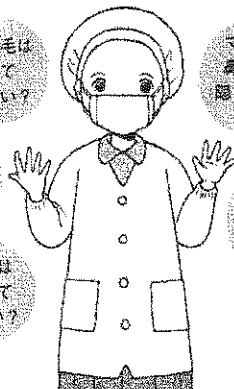
髪の毛は出ていない？

マメツメ鼻と口が隠れている？

爪は伸びていない？

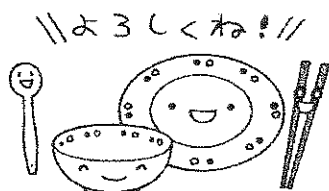
手は石けんできれいに洗った？

白衣は汚れていない？



食器を大切に使う

使い終わった食器やはし、スプーンやフォークなどは大きさを向きをそろえて戻します。乱暴に扱うと、割れたり折れたりしてしまうのでみんなが大切に使うてくださいね。



間食を見直そう！

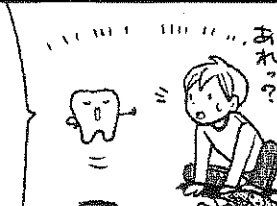
あ！間食は時間と量を守って食べないと！



将来、肥満やむし歯、病気になるっちゃう……



だから今のうちによい習慣を身につけてね



急にどうしたの？
わかってくれてよかったけど……

