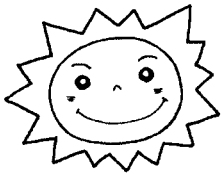


# \* 給食だより \*

平成24年7月  
No.4

さいたま市立中島小学校



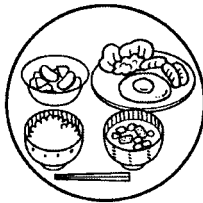
## 夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!



### 元気ポイント1 早起き&朝ごはん



&



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



**朝寝坊**  
朝ごはんめきでは・・・  
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気を付けましょう。

元  
気  
に  
一  
日  
を  
ス  
タ  
ー  
ト



### 元気ポイント2 上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するためにスポーツドリンクを半分ぐらいに薄めて飲むなどの工夫も必要です。



### 元気ポイント3 間食は時間と量をきめて!

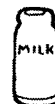
間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら、歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

## 毎月19日は食育の日

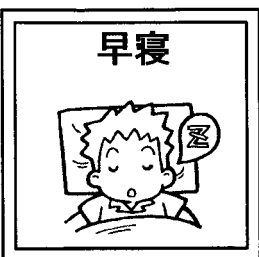
「早寝・早起き・朝ごはん」

## 夏休みも忘れずに!

夏休み中も大切!



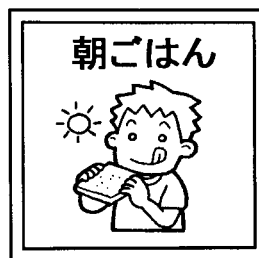
牛乳や乳製品



早寝



早起き



朝ごはん

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。