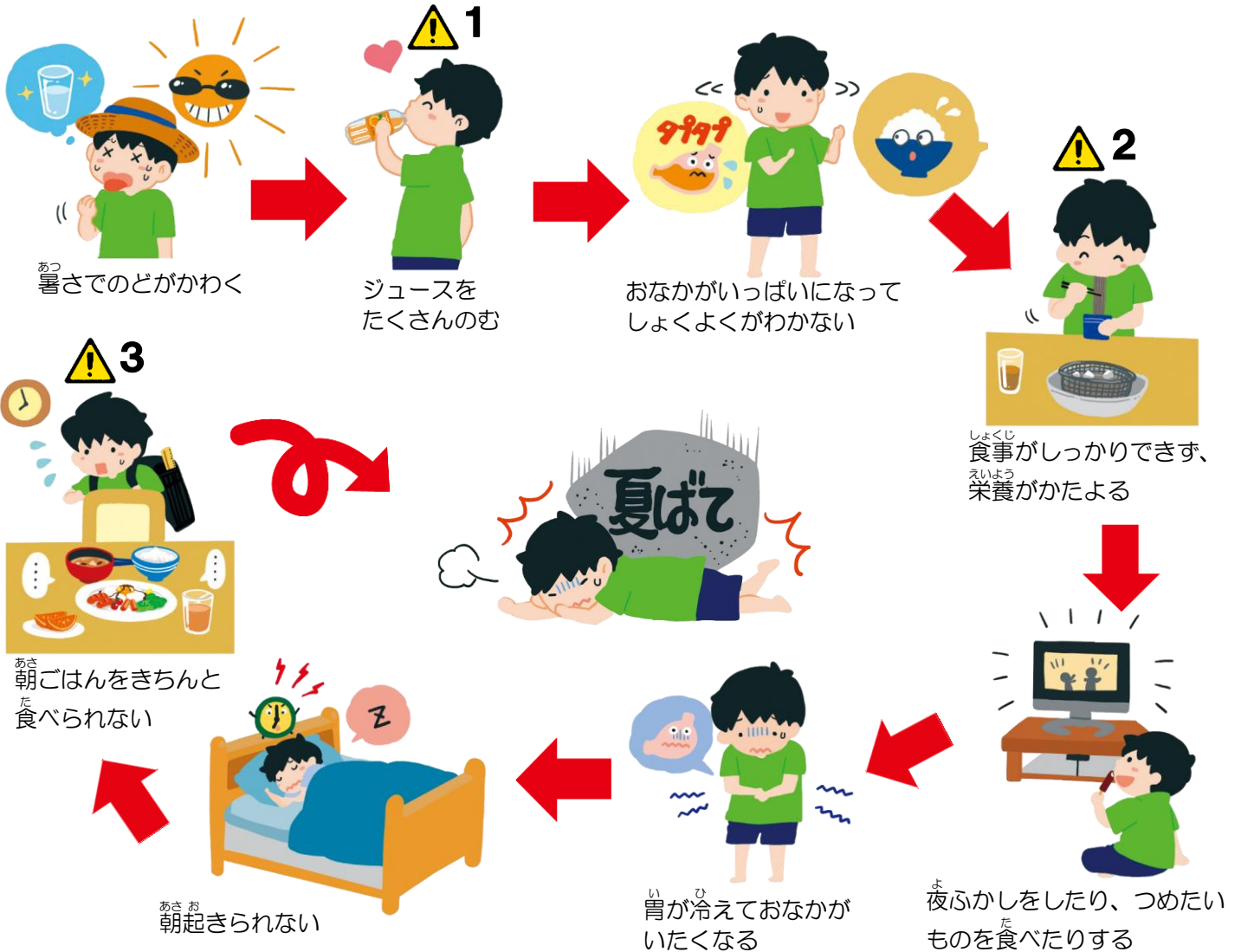


がつ  
7月のめあて

あつ ま しょくじ  
暑さに負けない食事をしよう

き  
～気をつけたいポイントはどこかな～



⚠️ 1 砂糖は体のエネルギーになる栄養素ですが、とりすぎるとビタミンB1を消耗し、体が疲れやすくなります。のどがかわいたら、お茶や水、カルシウムがとれる牛乳がおすすめです。

⚠️ 2 食べやすさだけでなく、野菜、果物、お肉、お魚などをそろえて、栄養バランスを意識した食事を選びましょう。

⚠️ 3 朝ごはんは今日一日を元気に過ごすための大切な食事です。汗をたくさんかくので、ご飯やパンにみそ汁やスープなども組み合わせ、塩分が摂れるものも食べて登校しましょう。