



給食だより

2021年度6月 <栄養士> 田中千寿、遠藤佐知子



水分補給を 忘れずに!

ジメジメ・ムシムシと暑い日が続くようになり、てきます。子ども達は少し動いただけで大量の汗をかきます。しかし一度にたくさん水分を飲む事はできません。大人と違う体の構造という事を忘れずに、適切な水分補給を心掛けてあげましょう!



いつ飲むの?

「喉が渴いた!」では遅いので「～する前」が一番良いタイミングです! 外に出る前・お風呂に入る前など意識して水分補給をしていきましょう。

注意したいのは...

- ・冷たい飲み物は胃に負担がかかりすぎるので多飲は避けましょう
- ・果汁飲料・清涼飲料などには糖分が多く余計に喉が渴わってしまうので多飲せず工夫しましょう



歯と口の衛生週間

(歯みがきの大切さ、かんで食べる
栄養のバランス)

もう一度見直してみよう!



しょうぶな歯を作る食べ物って何?

タンパク質	カルシウム

かみこたえのある献立紹介

