

# 給食だより

2021年度6月 <栄養士> 田中優、遠藤佐知子



水分補給を  
忘れない！

ジメジメ、ムシムシと暑い日が続くようになります。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、細めた水分補給をバッケージであげましょう！



いつ飲むの？

「喉が渴いた！」では遅いので “～する前、か一番良いタイミングです！”  
外出前、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。

迷ったいのは…

- ・冷たい飲み物は胃に負担がかかりすぎるで 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 余計に喉が渴いてしまうので 多飲せば工夫ははしょう

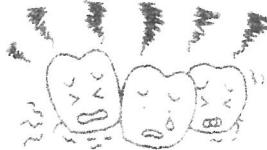
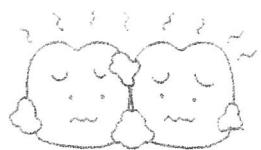


## 歯と口の衛生週間

(歯みがきの大切さ、かんで食べる)

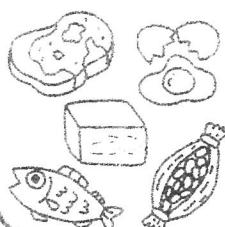
栄養のバランス

もう一度見直してみま  
しょう！

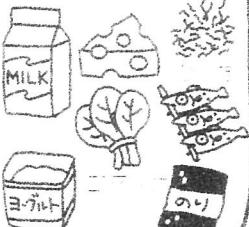


じょうぶな歯を作る食べ物って何？

タンパク質



カルシウム



かみこたえのある献立紹介



玉子うどん



ごはん



ごはん



ごはん

