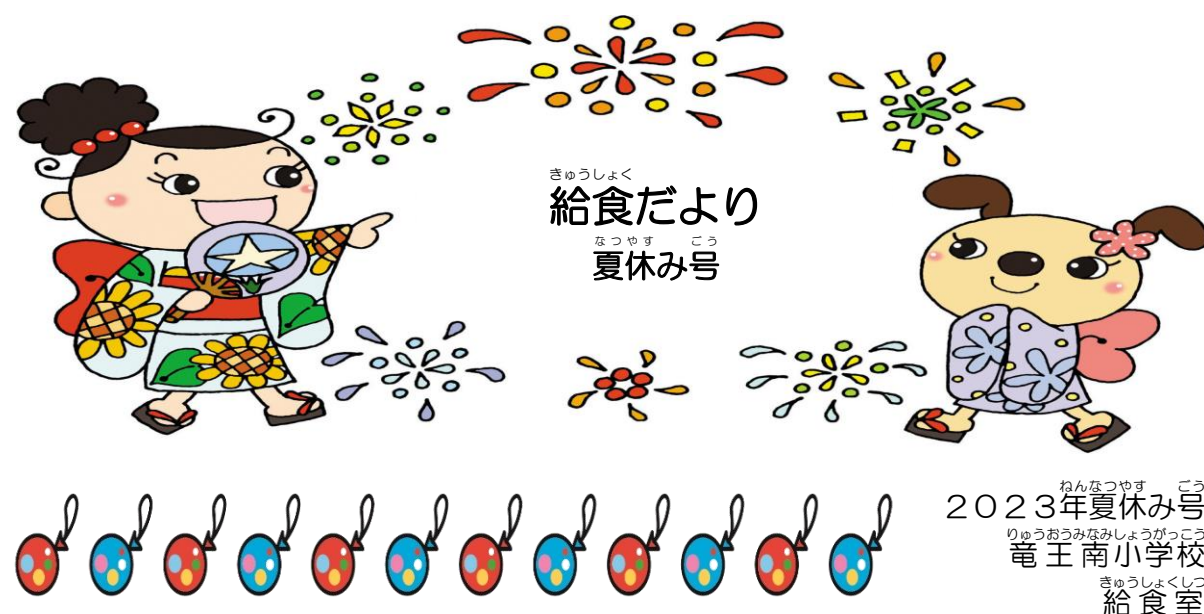




いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休みの間も、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

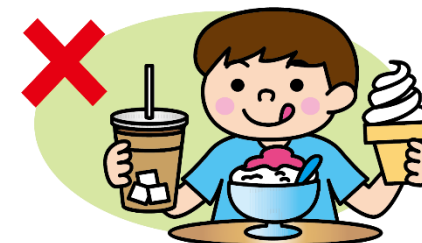


★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物	
ビタミンB1 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	ビタミンC 野菜、果物、いも類など

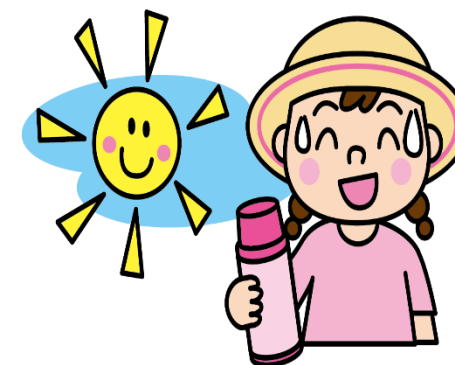
冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

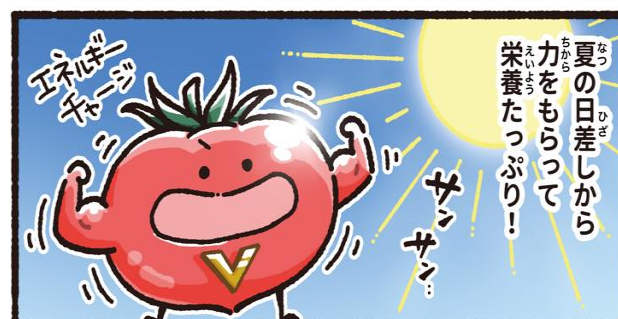


こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

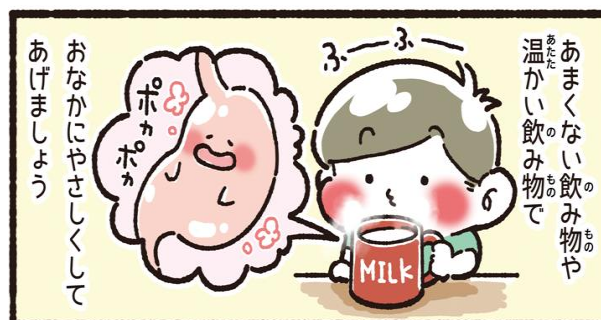


なつやさい さんじょう
夏野菜レンジャー参上



なつやさい た
夏野菜をたくさん食べて
あつ ま げんき
暑さに負けず元気にすごしましょう!

なつ の もの
夏の飲み物



の もの つめ の もの
あまい飲み物や冷たい飲み物を
の
飲みすぎないようにしましょう。

せん 線 で つ な こ う ! 夏 の 食 べ も の 漢 字 & 英 語 ク イ ズ

なつ た かん じ えい ご
夏においしい食べもののカードが並んでいます。
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜	きゅうり	watermelon
桃	かぼちゃ	squash
穴子	すいか	octopus
胡瓜	もも	cucumber
蛸	アナゴ	conger eel
南瓜	タコ	peach

こたえ
西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel
胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash