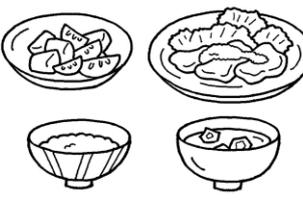


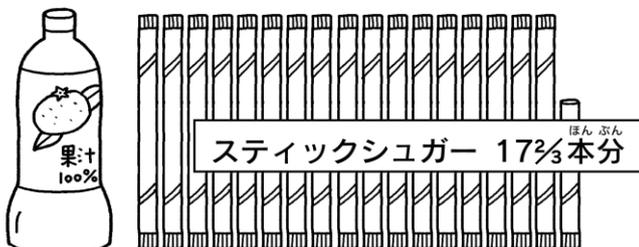
7月20日から、いよいよ夏休みが始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

### 暑さに負けない 夏休みのすごし方

<p><b>朝食をとろう</b></p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食をとろう</b></p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	---

**チェック! 飲み物の砂糖の量**

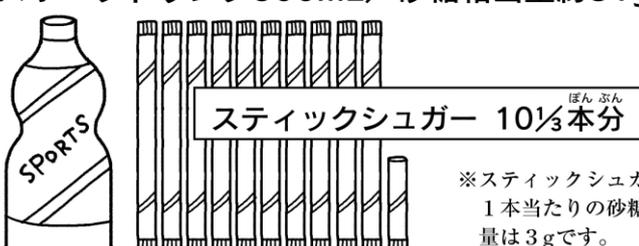
ジュース (果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17 $\frac{2}{3}$ 本分

---

スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



スティックシュガー 10 $\frac{1}{3}$ 本分

※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

---

**水分補給は水かお茶にしよう**

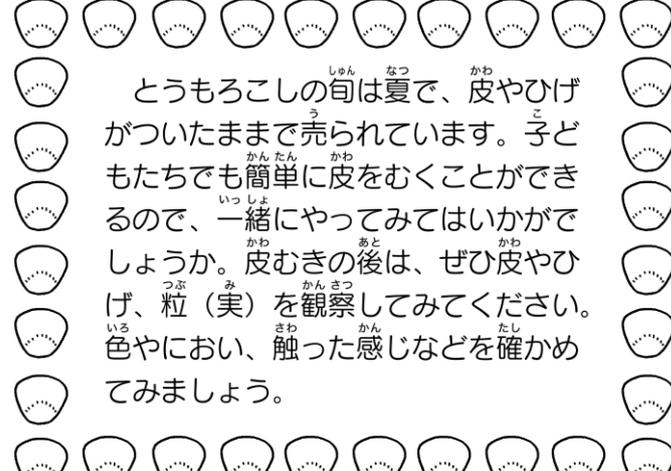
ジュース (果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水かお茶にしましょう。



**やってみよう とうもろこしの皮むき**



とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒(実)を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。



**保護者の方へ**

夏休みを利用して、給食着や帽子に穴があいていないか、ゴムが伸びていないか、確認をお願いします。安心・安全な給食のために御協力よろしくをお願いいたします。

白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます

