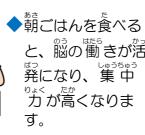


一

がだるくなり、夏バテしてしまいます。4つのポイントを意識して、元気いっぱいの楽しい毎日を すごしましょう。

ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせ ず、早寝・早起きを 心がけ、朝ごはんを 毎日欠かさず 食べましょう。





◆栄養のバランスも意識して みましょう。



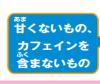
◆コップ1杯程度を、の どが渇いたと感じる前 に、こまめに飲みま しょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの 識して飲みましょう。



すいぶん ほ きゅう みす むぎちゃ ◆水分補 給 には水や麦茶など、 でです。 甘くないもの、カフェインを含 まないものにしましょう。





◆おやつを食べるときは時間 を決めて、 お聞に取り



◆冷たいものをとり過ぎない ようにしま

しょう。

◆おやつは食事の一つと考え、 不足しがちな栄養素を 補 うのもおすすめです



◆ 給 食がない d はカルシウムが不足しやすくなります。 で 食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ディー いっしょ ビタミンDを一緒にとることで、 カルシウムの吸収率が高まります。



地球に優しいエコを 意識して、冷蔵庫の 使い方を考える クイズです。



でんき しょうひ れいぞう こ つか かた ただ なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに ○をつけましょう。(いくつでも)











はすばやく゚行う。

食品はなるべく すき間なくつめる。

してから入れる。

全部入れておく。

③ 温かいものは冷ま ④ 食品はとりあえず ⑤ 冷蔵庫内の温度は 強めに設定する。

それぞれ2つずつあります。〇で囲みましょう。



゙゙キャベツ



野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう!









まるごとくるむ

てたえ Q1= ①③(②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもより食品がある / ⑤…適切 ③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい) Q3= ①キャベツ ― 新聞紙 などの紙 ― まるごとくるむ ②ゴーヤ ― スプーン ― タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので 取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷ん だ葉を取り除いて立てて保存するとよい)











夏は、そうめんなどのめん"だけ"を食べる機会が多くなっていませ んか?富い時こそ栄養バランスが大切! めん類には、節やハム、野菜 などをそえ、たんぱく質やビタミンも龗うように心がけましょう!