



# 食育だより

R4.7月号

上戸祭小学校

★おうちの人といっしょによみましょう。

いよいよ夏本番！暑さに負けないために、いつもどおりに早起きをして、しっかり朝食を食べ、気持ちよく一日を始めましょう。

## 食事の前にしっかり手洗いをしていますか？

手についた細菌やウイルスは、水でさっと洗うだけでは、減らすことができません。

石けんを使って、手のひらや手の甲、洗い残しの多い指の間やつめの中、親指、手首までいねいに洗いましょう。そして清潔なハンカチやタオルで、水気をきちんとふきとりましょう。

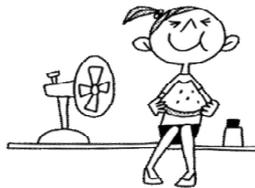


## 「夏バテ」をしないために



エアコンで冷やしすぎない  
(設定温度に気をつける)

せんぷうきをうまく使おう



汗をかいたら水分補給を忘れずに！

冷たいものや甘い飲み物のとりすぎに注意！



## スタミナをつけて暑い夏を元気に過ごそう！

「スタミナ」とは長い時間疲れずに動くことができる「持久力」のことです。

気温や湿度が高くなると、疲れを感じやすくなります。

7月の給食では、スタミナをつける「鉄分」「ビタミン」

「たんぱく質」の多い食材がたくさん登場します。

