



食育だより

R3.7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。

「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！



気温や湿度が高くなると、疲れを感じやすくなります。

なります。

7月の給食では、スタミナをつける「ビタミン」「鉄分」「たんぱく質」の多い食材が、たくさん登場します。

「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。



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、洗いのこおの多い指の間やつめの中、親指、手首まで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。

夏休みには、すすんでお手伝いをしましょう！



買い物



食事づくり



後かたづけ