

7・8月の給食だより

宇都宮市立清原東小学校

2024 年

保護者と児童の皆様へ
一緒にお読みください



ランチルーム給食



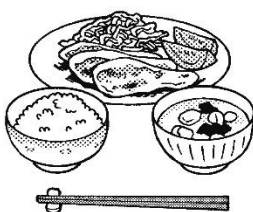
暑い日が増え、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすには、水分補給をしっかりと、睡眠・毎日きちんと食事を摂ることが大切です。体調に気を付けて、夏を元気に過ごしましょう。

暑さに負けない体づくりを！



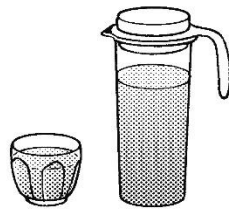
1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



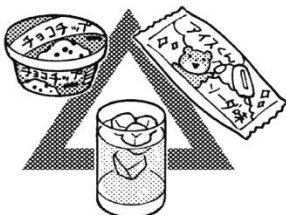
こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



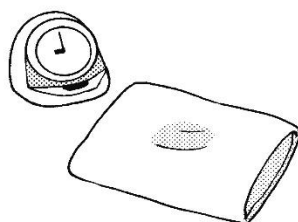
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



何を飲めばいいの？

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



のどがかわく前に水分補給



1学年ずつランチルームで会食をしました。ランチルームを初めて使用する児童が多く、広いテーブルにて友達と食べる給食に笑顔がいっぱい見られました。



配膳中！
待つ人も、静かに待っていました。



1組・2組の日直さん
しっかりあいさつできていました。

