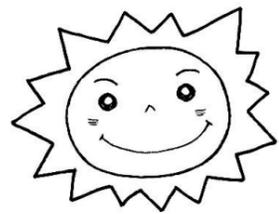




# 給食だより

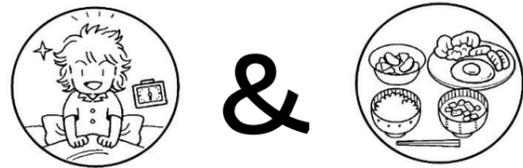
令和元年 7月号  
流山市立小山小学校

蒸し暑い日が多くなってきた。もう少しで待ちに待った夏休みですね。まだまだ、体が暑さに慣れていない時期でもありますので、熱中症などに十分注意していきましょう。



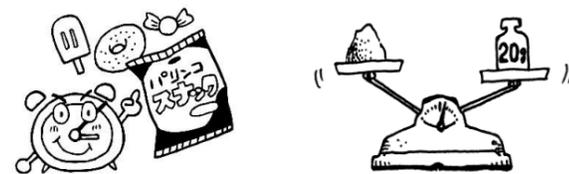
## 夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう

### まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要。まずは、この2つをしっかり守るようにしましょう。

### 間食は時間と量を決めて



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯磨きをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

### 上手に水分補給



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

### 夏休み 規則正しい 生活をしましょう



夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



### 朝寝坊&朝ごはん抜きでは...

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

規則正しい生活を送って、楽しい夏休みを  
過ごしてください。



### 夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

