

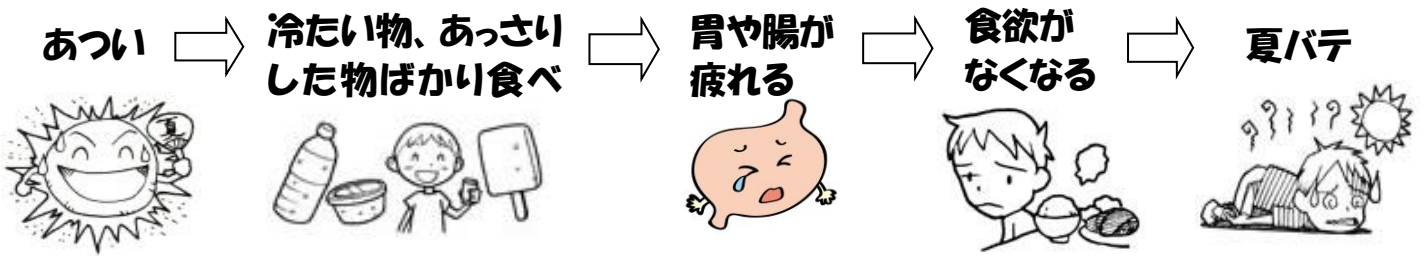
# 7月給食だより

平成30年7月号

さいたま市立鈴谷小学校

いよいよ、1学期もあとわずかとなりました。朝昼夕の3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかりと、暑さに負けず元気に過ごしましょう。また、夜更かしをせずに体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。

## 夏バテを防ごう！あなたは大丈夫…？



夏の暑いときほどしっかり食べて、夏バテを防ぎましょう！！

## 早寝・早起き3食たべて夏バテを防ごう！！

夏バテを防止するためには、夏の暑さに負けない体力をつけることが大切です。

### 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは、1日の生活リズムを整えるために大切です。夏休み中でも毎朝、赤・黄・緑のそろった朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごしましょう。



**赤**

体をつくる  
もとになる



**黄**



熱や力の  
もとになる

**緑**

体の調子を  
整える



### 夏の大切な栄養

たんぱく質やビタミンB1は、エネルギーをたくさん必要とする夏には特に大切な栄養素です。食欲のないときこそ、魚や肉・たまごをしっかり食べましょう！



### 冷たいものの 食べ過ぎに注意しよう！

ジュースやアイスなど、冷たい物の食べ過ぎに注意しましょう。食べ過ぎると胃や腸の負担になり、お腹の調子が悪くなります。

