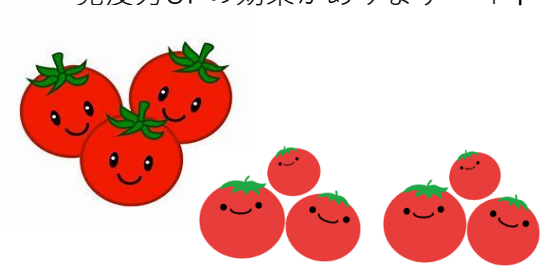
給　食　だ　よ　り

ようやく長い長い梅雨が明けます。体調はくずされていませんか？
夏は体力の消耗が激しい季節です。バランスの良い食事と休養・睡眠を心がけて、
暑い夏に負けないで過ごしましょう！

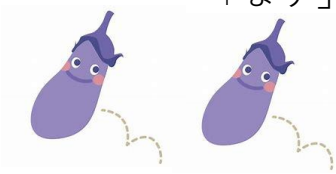
夏野菜で体を守ろう

免疫力UPの効果があります　「トマト」



眼精疲労に効果があります

「なす」



風邪予防や美容効果があります　「ピーマン」

疲労回復の効果があります　「とうもろこし」

汗は子どもの健康をあらわすサインです

運動をしたとき、夏場・・・**健康な汗**
風邪で熱があるとき、吐き気やお腹が痛いとき・・・具合が悪い時の汗
どっと汗が出ると、熱が下がるサインです
手のひらにかく汗・・・緊張したとき

汗はえらい！

① 体温調節をします
② 体の中の水分量を調節します
③ 疲労のもとになる物質を排出します
④ 自律神経のバランスを整えます
⑤ 肌を保護します

汗をたくさんかいたら水分と塩分の補給
を忘れずにしよう！