



きゅうしょくだより 令和3年 稲美町

暑くなってくると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

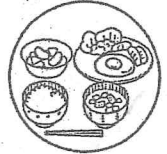
～毎日元気にすごすためのポイント～

☆元気ポイント1 早起きと朝ごはん

早起き



朝ごはん



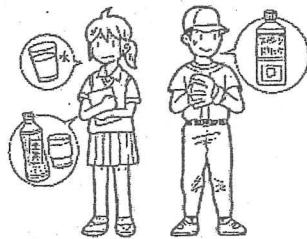
朝ねぼろをすると、1日のスタートが遅れ、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせる大切な食事です。生活リズムをととのえるためにも毎日しっかり食べましょう。

☆元気ポイント2 上手な水分補給

<普段の水分補給>

- 水やお茶 など
- のどがかわく前に飲む



<運動などで汗をたくさんかくときの水分補給>

- スポーツドリンク など
- 運動の前や運動中にも、こまめに飲む

☆元気ポイント3 間食は時間と量を決める



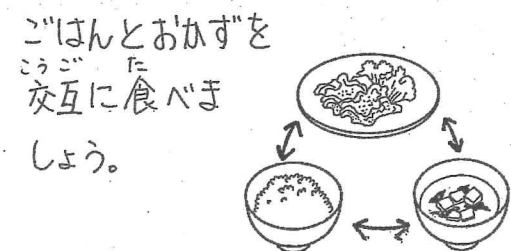
だらだら間食をしていると、3回の食事が食べられなくなってしまう。食べる時は、袋ごと、ペットボトルごとではなく、お皿に分けたり、コップに注いだりして、量を決めましょう。

7月の目標 正しい食べ方をしよう!!

◎ 食器の持ち方



◎ ごはんの食べ方



◎ はしの持ち方

① 親指、ひとさし指、中指だけ、はしにふれる。

② はしを1本、えんぴつを**持つように持つ**。

③ 下のはしは、動かさず、上のはしだけ動かす。もう1本のはしを親指の根もとから、薬指の先の横を通す。

◎ よい姿勢で

背中を伸ばす

机にひじをつかない

食器を持って食べると、食べやすくなり、見た目もきれい!

両足はそろえて床につける

? 食材クイズ ?



もんだい ヒント

左の絵は、何の野菜の花でしょう。

- 黄色い実がなる夏野菜です。
- 糖質やたんぱく質が多く、主食にする国があります。
- 稲美町の特産品は、「スイートモーニング」という名前です。

クイズのこたえ