



いよいよ7月に入り、夏休みまであと少しとなりました。蒸し暑くて夏バテを起すと、食欲がなくなり、偏った食事になりがちです。夏を元気に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

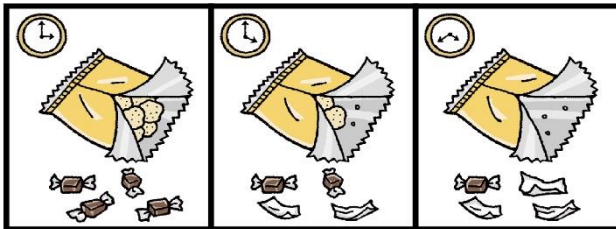
※6月22日から取り組んだ、早寝早起き朝ごはんチェックシート、ありがとうございました。



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。



だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

～パックパックウィークの取り組み～

空っぽだから
◎まる。



おいしかった
です♪

あとすこし！

いつもより“すこしだけ”…少しずつステップアップ♪

・1.2年生は学活の時間に「なんでも食べよう」の学習を行いました。なんでも食べると元気な体になるということを知り、いつもより“すこしだけ”食べることができた人がたくさんいました。

・1.2年生は1つの食缶、3.4年生は2つの食缶、5.6年生は全ての食缶を空っぽにしようという取り組みのもと、どのクラスも、少しずつステップアップしたパックパックウィークでした。