



新しい学年がはじまり1か月がたとうとしています。新しい学年や学校生活は慣れてきましたか？気温の変化も大きく、体調管理が難しい時期かもしれません。体調と相談しながら、朝・昼・晩3食しっかり食べて過ごしてほしいと思います。

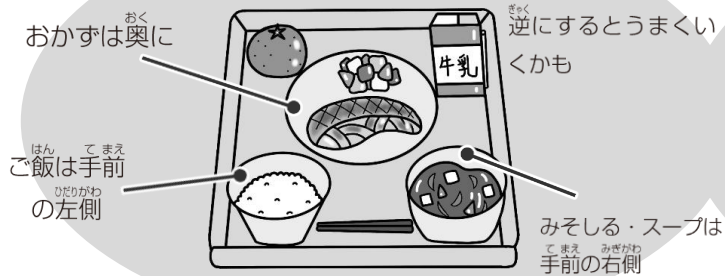
今年度もいろいろな食材を知り、味わいながら食について学ぶ給食時間にしていきたいと思います！

## かっこいい食べ方をしよう

こんなことに気をつけて食べると、みんなが気持ちよく給食時間を過ごすことができます。次の3つのセットで、かっこいい食べ方にチャレンジしてみましょう。

### ① 食器の配ぜんを確認

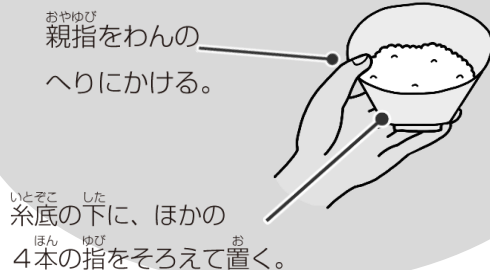
※左利きの方は、左右逆にするとうまい



### ② 背中を伸ばして



### ③ お茶わんは手に持って



★イスをひきすぎたり、机と近すぎたりする位置で食べている人が目立ちます。おなかと背中にはぎりこぶし1つ分あけるくらいの位置にすわりましょう！

## 5月23日（土）は運動会です。水分補給（すいぶんほきゅう）はしっかりできていますか？

人間の体の50～70%は水からできています。そのくらい多くの割合をしめている水は人の健康に欠かせないもので、**体重の1～2%が失われると**のどが乾いたり、尿の量が減ったりするだけでなく、体に異常がでてしまうこともあります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめな水分補給をこころがけましょう。

### ～しょうずな水分補給の方法～

#### コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

#### スポーツドリンクも上手に使う



#### 衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。