

8・9月の給食だよ

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう! ☁️☀️

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ?

- ①  いつでも
こまめに飲む
- ②  運動中は
飲まない
- ③  ねる前に
たくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい?

- ①  水
- ②  野菜ジュース
- ③  炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ?

- ①  あまくて
おいしい
から
- ②  塩分が
入って
いるから
- ③  体を
あたためて
くれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ?

- ①  オレンジ
ジュース
- ②  エナジー
ドリンク
- ③  麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは?

- ①  数日
冷蔵庫に
保管する
- ②  日当たりの
良い場所に
置く
- ③  その日の
うちに
飲みきる

答えは、食堂の入り口に掲示します!!