

こっちはん食育だより

令和7年8月発行



夏休みの食生活

いしきしたい 3つのポイント



朝ごはんを食べよう！

夜からずっと休んでいた脳や体に、朝ごはんではエネルギーをチャージ！勉強だけでなく遊びも集中できます。

水分補給をしよう！

カフェインがふくまれていると水分が体から出てしまうため、水や麦茶などカフェインをふくまないものをえらびましょう。

「カルシウム」をいしきして食べよう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちです。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

