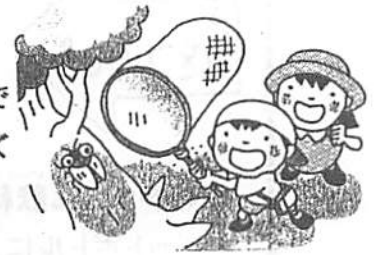


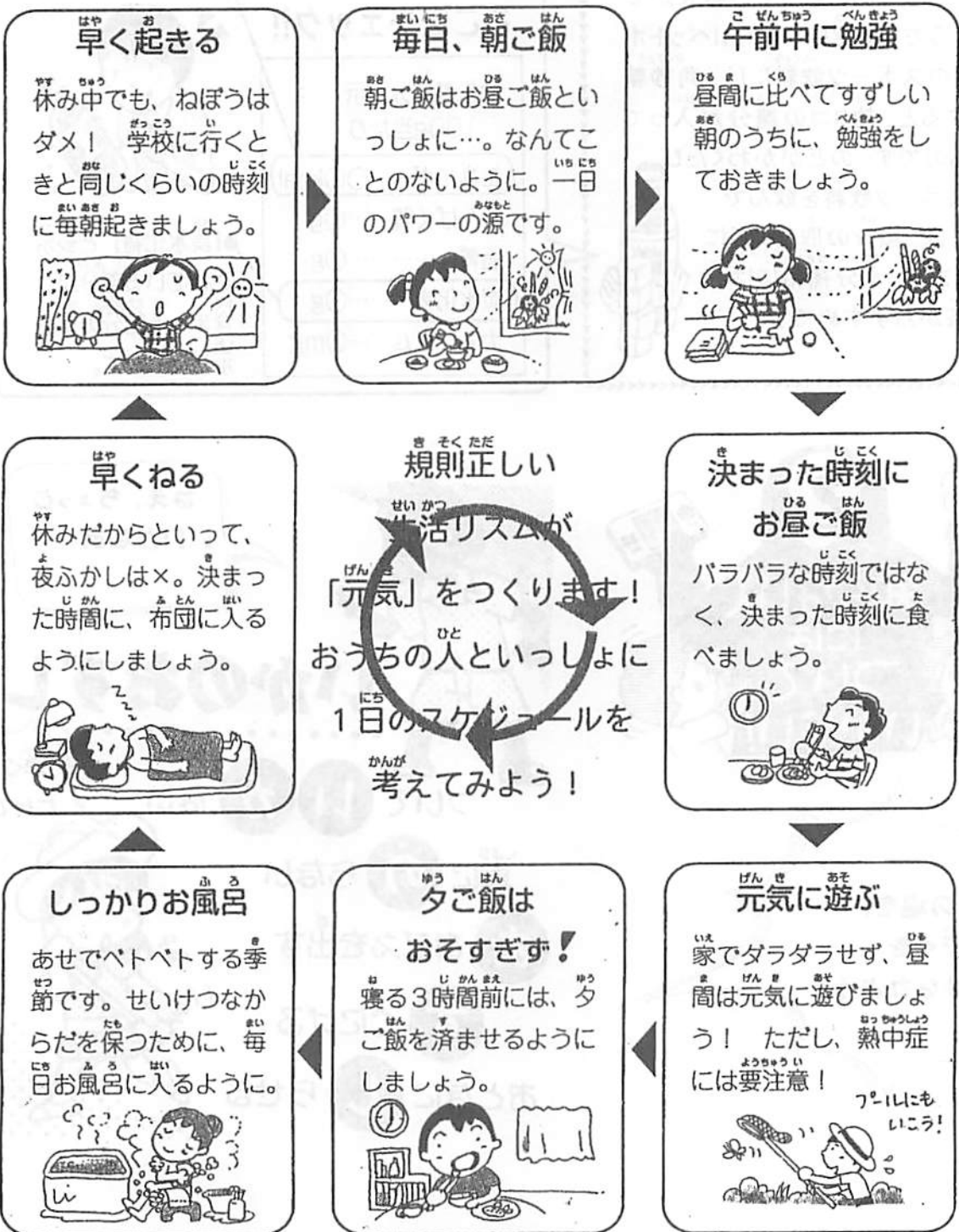


つゆ あ 梅雨明けまじか！ もうすぐ夏休みです。

あつ まいにち 暑い毎日がやってきます。たのしいこといっぱいの夏休み、夏バテしている場合はありません。あつ 暑くて食欲がなくても、しょく 3食きちんと食べて、きそくただい 規則正しい生活のリズムをくず 崩さないことを心がけ、ちようぜん パワー全開でいろんなことにちようせん 挑戦してくださいね。



夏休み 理想の “生活サイクル” はこれだ！



き
気をつけて!

どうぶん
糖分の
とり過ぎ

ペットボトル飲料注意!

ペットボトルに入った飲み物には糖分が多くふくまれています。でも、スポーツ飲料ならそんなことはないと思っている人が多いようです。実は500mlペットボトルのスポーツ飲料には、角砂糖にすると、約8コの糖分が入っているのです。のどがかわくたびにスポーツ飲料を飲んでいては、糖分の取りすぎになります。水分補給には麦茶がおすすめです。



おやつは考えて取りましょう。

1日のおやつの目安となるエネルギーは200~250kcalです。お菓子の箱や袋には下のような栄養成分表示が



ここをチェック!!

■栄養成分表示
100g当たり

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
ナトリウム	〇mg



「炭水化物」と表示されている部分が、含まれる糖分の量を示しています。



その場を、
早くを
はなれよう!



ねえ、ちょっと
いいかなあ...

いかのおすし

ついて **い** かない
か の らない
お おごえを出す
す ぐにげる
おとなに **し** らせる

