



すい ぶん ほ きゅう わす

RI.7

みなまたしがっこうきゅうしよく  
水俣市学校給食センター  
ぶんせき みやもと えみ  
文責 宮本 恵美



(小学校)

# 水分補給を忘れないで!

わたし からだ やく ぱーせんと すいぶん たいじゅう ぱーせんと すいぶん うしな  
私たちの体は、約70%が水分でできています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで、  
わたし からだ はたら たく からだ ちい こ ちゅうい ひつよう  
私たちの体は、うまく働かなくなります。特に、みんなのような体が小さい子どもは、注意が必要です。

**こまめに水分補給!**

のどがかわくまえに  
コップで こまめに

ふだんは **水** が **麦茶** で

すいとうは **はずい** 場所に

ペットボトルの  
のみのこし注意

もうすぐ夏休みです。夏休みになると、自分の自由な時間が増え、生活リズムがくずれがちです。  
きそくただ せいかつ ところ  
規則正しい生活を心がけましょう!

**夏休み生活リズム** を ととのえよう!

はやおき

あさごはんを  
しっかりたべる

からだをうごかす

おやつは じかんと  
りょうをきめて

よふかししないで  
はやくねる

**考えてみませんか おやつ!**

じかん  
時間を決めて

こざら  
小皿に  
分けて

コップに  
きそく注いで

りょう  
量を決めて

えいよう  
栄養も考えて

すいぶん  
水分ほきゅうは  
みず むぎもち  
水が麦茶で