

4


① じゃあまずは、夏バテ知らずの身体を作る栄養素を見ていこう!



3

① どうすれば夏バテって予防できるの? ?


② そうそう! だから食事を通して夏バテをしつかり予防しようね。



2

① ほんと雨も多いし、ムシムシして嫌になっちゃうよ。

蒸し暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなっちゃうね。



トマ雄

1

① こんにちは。

いやー、暑くなってきたね。



ナス美


7

① そんな時は、落ちた食欲を取り戻す味付けがあるんだよ!

カレー粉
→さまざまなスパイスで食欲増

ショウガ
→少し加えるだけで独特の風味に

酢やレモンなどのクエン酸
→後味がさっぱりして食べやすくなる



6

① 身近な食品で夏バテを防ぐことができるんだね。

でもさ、暑いとどうしても食欲が落ちちゃうんだよね。



5

タンパク質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)

ビタミンC (野菜・果物)

ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)

ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)



10

① これでなんとか、夏バテを乗り切れそうだね。

② うん、頑張ってみよう! そういえば、今月も食事のマネーを学んだよね!



9


熱中症の対策

この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにそばに置いておきましょう。汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

8

① 食事を工夫するだけでなく、夏バテを予防することもできるかもしれないんだね!

② あとは、これから暑くなっていくから熱中症にも気をつけなきゃ!



13

① まずはまちがった食器の持ち方だよ。みんな覚えていけるかな?

4本の指をのび

親指をのびる 親指を下に



12

① これで手の洗い方はばっちりだね。ウイルス対策のためにも、しっかりと手を洗おうね。

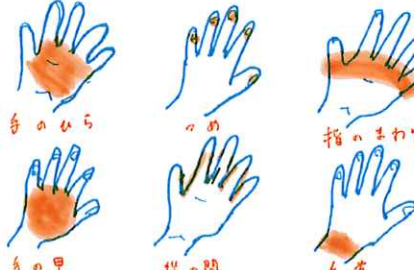
② あとは食器の持ち方も学んだね!



11

① 手を洗うときには、特にこの6カ所を意識してみよう!

手のひら、指の間、手首、親指の周り、手甲、指の先



17

THE
END

16

① あ、ちよつと自分で分だけ先にご飯食べてるのー!!!



15

① 最後に食事の前後のあいさつだね。これは当然みんなわかんと思うけど...

ムシ ムシ ムシ



14

① そして、こっちが正しい持ち方! 上手く持てるかな?

