



ゴックントラブル注意報!?

のどが乾いたとき何を飲みますか?

暑いときにはのどが乾いて、飲み物を飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことに注意していますか? 「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよく考えずにゴクゴク飲んでみると、ちょっと心配になってしまうことがたくさんあります。

水分補給はどうしたらよいのか考えてみましょう。

甘い飲み物、こんなところにご用心!



回当たりがよくて
たくさん飲めるけど...



大事な食事が
食べられなくなる!



夏ばての原因にも
なってしまう!



考えよう! 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは
上手に活用!



カフェイン注意!
エナジードリンク



飲み方や飲むものも
よく考えながら



一部で大好評! ? 辻小学校では、給食の様子などを HP にて発信しています。なかなか見ることのできない、給食の裏側がのぞけるかも?

