

## 3

## 夏を元気にすごす食事

暑い夏を元気にすごすためには

- 1日3食きちんとたべること
- しっかりねること
- 肉や魚、とうふや野菜やくだものもきちんと取ること
- 水分ほきゅうをしっかりすること



暑い夏には、すずしい季節にくらべて食生活にどんな変化がでてきますか？

---



---



---

夏は食よくが落ちてしまいがちですが、食べ方にどんな工夫ができますか。

---



---



---

のどがかわいたときに、よく飲むものは何ですか。

---



---



---



