～おうちでいただきますの日～
毎月19日は「食育の日」、第１日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！　８月号

冷たい物をとり過ぎていませんか？

　夏になると、お腹の調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつのときなどと時間を決めてとるようにしましょう。また、エアコンの設定温度を調節して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。