

がっこちゃんの食育掲示物



しょうずみずの 上手に水を飲もう

からだぶんすいぶん
体の3分の2は水分でできてるよ。
みずからだなかたいせつはたら
水は体の中で大切な働きをしているよ。
しょうずすいぶん
上手に水分をとるようにしよう。

いつ飲むといいの？

おきときねまえ
起きた時、寝る前、
おふろに入るときに
飲むといいよ。



しょうずすいぶんかた 上手な水分のとり方

どんなふうの 飲むといいの？

いちど
一度にたくさん飲ま
ないで、こまめに少
しずつ飲むといい
よ。



のどがかわいた
と感じる前に飲む
ようにしようね。



なにの 何を飲むといいの？

ふだんは水かお茶を飲むと
いいよ。ジュースや炭酸飲
料には砂糖がたくさん入っ
ているよ。たくさん飲むと
肥満やむし
歯になるか
ら気をつけ
よう。

