

今月の食育コーナーのテーマは・・・

「水分を補給しよう！」



暑い夏に欠かせない水分補給。「のむ物の選び方」や「ペットボトル、水筒の衛生」にも注意をしましょう！ また、夏が旬の野菜やくだものをすすんで食べましょう！