



いただきます

夏休み
号

大阪市立 福島小学校

いよいよ夏休みが始まります。

元気に夏休みをすごすために、次のこと気につけましょう。

元気にすこそう夏休み！



つめたいもののとりすぎに注意！

つめたいものを食べることが多くなっています。せんか。つめたいものを食べすぎると、体の中がひえてしまって、体が暑さに対して弱くなり、体の調子が悪くなってしまいます。アイスクリームやつめたい飲みものなどを食べすぎたり、飲みすぎたりしないようにしましょう。



のどがかわいた時は

暑いとよくのどがかわきます。その時にあまい飲みものばかり飲んでいると、おなかがすきにくくなり、ごはんをあまり食べられず、暑さに弱い体になってしまいます。

のどがかわいた時は、水かお茶を飲むようにしましょう。



いろいろな食べものをバランスよく食べよう！

ごはんやパンなどを中心に、肉や魚、野菜の入ったおかずを組み合わせて、バランスよく食べるようしましょう。



2学期の給食は、8月26日(木)から

始まります。お楽しみに！



なんでも食べて
元気にすごそう



冷たいものは

ほどほどに



や

約束しよう
おやつは量と時間を決めて



すすんでやろう
家のおてつだい



みんなで食べよう
よくかんで

