



夏休み号



2学期の給食は、8月26日(木)から

始まります。お楽しみに!



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、次のことに気をつけましょう。

元気にすごそう夏休み!



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

水かお茶を飲もう!



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、バランスよく食べるようにしましょう。



な

なんでも食べて  
元気にすごそう



つ

つめ  
冷たいものは  
ほどほどに



や

やくそく  
約束しよう  
おやつは量と時間を決めて



す

すすんでやろう  
家のおてつだい



み

みんなで食べよう  
よくかんで

