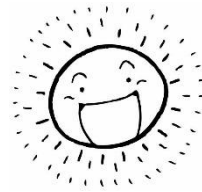


きゅうしょくだより 夏休み号

おおさか しりつさな だ やましようがっこう
大阪市立真田山小学校



なつ やす げん き 夏休みを元気にすごそう！

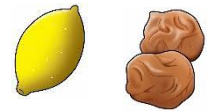
もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。

なつやす げんき す
夏休みを元気に過ごせるように、てきと うんどう じゅうぶん
適度な運動と十分なすいみん、そして
えいよう
栄養バランスのよい食生活を心がけましょう。

しょくよく 【食欲をアップさせるポイント】

さんみ あじ
★酸味をきかせた味つけにする

す ず じる うめぼ
酢、ポン酢、レモン汁、梅干し など



み
★だしのうま味をきかせる

にぼ ぼ
けずりぶし、だしこんぶ、煮干し、干しいたけ など



こうしんりょう こうみ やさい つか
★香辛料や香味野菜を使う

こ
カレー粉、とうがらし、わさび、しょうが、にんにく

みょうが、ねぎ、しそ など



な

た
んでも食べよう、よくかんで！

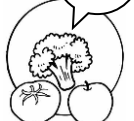
き黄



あか赤



みどり緑



あさ ひる ゆう にち かい き あか みどり
朝・昼・夕の1日3回、黄・赤・緑の
た 食べものをそろえて食べるようにしまし
う。よくかんで食べることもわすれずに。

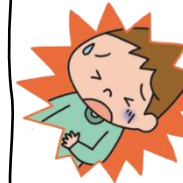


つ

ちゅうい
めたいもののとりすぎに注意！

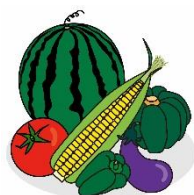


の た
つめたいものをたくさん飲んだり、食
べたりすると、おなかが冷えて胃腸が
ひ いちよう
弱ってしまいます。とりすぎないように
き
気をつけましょう。



や

た あつ ま からだ
さいを食べて暑さに負けない体に！



たいよう ひかり あ そだ なつ やさい
太陽の光を浴びて育った夏野菜に
は、ふそく
不足しがちなビタミンやミネラルが
たっぷり含まれています。夏バテ防止に
こうか
効果があります。

す

ほ きゅう たいせつ
いぶん補給は大切！



まえ すいぶん ほ きゅう
のどがかわく前の水分補給
で、ねっちゅうしょう よ ぼう
熱中症を予防しましょう。
すいぶん ほ きゅう ちゃ
ふだんの水分補給は、お茶
みず
や水などがおすすめです。

み

まも
んなで守ろう

き そくただ せいかつ
規則正しい生活リズム！



はや ね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはんを
こころ
心がけましょう。たっぷりすい
みんをとることもわすれずに。