

きゅうしょくだより 夏休み号



おおさか しりついくたましょうがっこう
大阪市立生魂小学校

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。

夏休みを元気に過ごせるように、適度な運動と十分なすいみん、そして

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】

★酸味をきかせた味つけにする

酢、ポン酢、レモン汁、梅干し など



★だしのうま味をきかせる

けずりぶし、だしこんぶ、煮干し、干しいたけ など



★香辛料や香味野菜を使う

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 なんでも食べよう、よくかんで!

黄



赤



緑



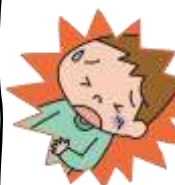
朝・昼・夕の1日3回、黄・赤・緑の
食べものをそろえて食べるようにしましょう。
よくかんで食べることもわすれずに。



つ めたいものとりすぎに注意!



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
弱ってしまいます。とりすぎないように
気をつけましょう。



や さいを食べて暑さに負けない体に!



太陽の光を浴びて育った夏野菜に
は、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
効果があります。

す いぶん補給は大切!



のどがかわく前の水分補給
で、熱中症を予防しましょう。
ふだんの水分補給は、お茶
や水などがおすすめです。

み んなで守ろう
規則正しい生活リズム!



早寝・早起き・朝ごはんを
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。