

きゅうしょくだより

令和8(2026)年
大阪市立木川南小学校
夏休み号

なつやす しょくせいかつ 夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。暑い日が続くと、
「食欲がない」「だるい」「よく眠れない」などの
「夏バテ」の症状が起こりやすくなります。夏バテに
ならないように、食生活に気をつけて、夏休みを元気に
過ごしましょう。

あさ た 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べないと、体は動いていても
頭がぼんやりしてしまいます。

朝ごはんをしっかり食べて、脳と体を目覚め
させ、元気に一日を始めましょう。



つめ き 冷たいもののとりすぎに気をつけよう

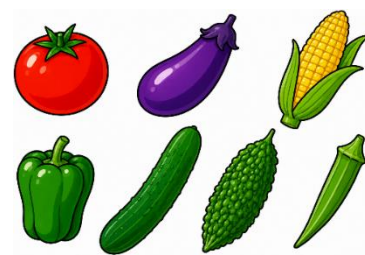
暑い日が続くと、冷たいものをとる機会が増えます。冷たい
ものを取りすぎると胃や腸のはたらきが悪くなり、食欲がなくな
ったり体調をくずしたりすることがあります。
とりすぎには気をつけましょう。



なつ や さい た 夏野菜を食べよう

トマト、ピーマン、きゅうりなどの夏野菜
には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたくさん含まれ
ています。旬の夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

※夏野菜とは、夏が旬（たくさんとれて、おいしい時期）の野菜のことです。



はや ね はや お 早寝・早起きをしよう

夏休みだからといって夜遅くまで起きて
いると、生活リズムがくずれてしまいます。
学校がある日と同じように、早寝・早起き
を心がけましょう。

