

しょくせいかつたより



<夏休み号> 平成29年7月

大阪市長 太子橋小学校

げん き 元気にすごそう夏休み

なんでも食べて、あつさにまけるな！

あつくて食欲がないからと、麺類などのあっさりした食事は、
かりしていると栄養が不足して夏ばてしてしまいます。特に学校
が休みになると、朝ごはんをぬいてしまいがちです。朝・昼・晩
と1日3食きちんと食べて、あつい夏をのりきりましょう。

つめたいものの食べすぎに注意！

あつい夏は冷たくさっぱりしたものがおいしい季節です。しか
し、冷房のきいた部屋で冷たいものばかり食べていると胃腸の
はたらきが悪くなり、体調をくずすことになります。冷たいもの
はほどほどにしましょう。



やさいをしっかり食べよう

夏野菜（トマト、きゅうり、なす、とうもろこしなど）がおいしい
季節です。夏野菜はビタミンやミネラルがたっぷりで、体のほてり
をおさえてくれるはたらきもあります。毎日、不足ないように食べ
ましょう。

さあ、待ちにまった夏休みが始まります。今年から、少し期間が短く
なりますが、さて、どのような夏休みにしますか。病気がやけがない、楽
しく、みのりある夏休みをすごしてください。2学期の給食は、8月
28日（月曜日）からはじめます。

すいみんを十分にとろう

健康のためには『栄養・休養・運動』のバランスが大切です。高学年
では、ふだんでも「12時を過ぎてから寝る」という人も多いようです。あつい
季節は体もつかれやすくなっているので、睡眠時間を十分にとるように
しましょう。夜ふかしはだめだよ！

みんなで楽しい夏休みを！

学校が休みになると、だらだらとした生活になっていませんか。「早寝・早
起き・朝ごはん」…規則正しい生活で、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
2学期には元気な顔で会いましょう。

夏野菜はおいしいよ！

季節の野菜は栄養たっぷりです。中でも色のこい野菜（ピーマン、かぼち
やなど）には、病気にまけない体をつくってくれる「カロテン」という栄養素
が多くふくまれています。油といっしょに食べると吸収がよくなります。
*1日300gの野菜を食べよう。（小学生の場合）
まだまだ野菜を食べる量の少ない人が多いようです。朝ごはんにも野菜を
食べるようにしましょう。トマトなどは生でまるかじりできるので、いそがしい朝
にもおすすめです。

*8月31日は「やさいの日」です。・・・たくさん食べてね。