

# きゅうしゅくだより

令和7年7月  
なつやす 夏休み号  
おおさか しりつえのもとしょうがっこう  
大阪市立榎本小学校

さいこう きおん 最高気温が30℃以上の日が続いたり、雨が一度に大量に降って一気に気温が下がったりするなど、過ごしにくくなっています。体温を調節するだけでも体力を使います。夏休みも規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。



## なつ げん き す 夏を元気に過ごしましょう

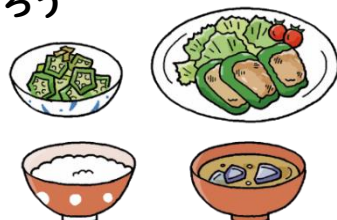


なつやす げん き す 夏休みを元気に過ごすために、下の項目ができているか確認して、□に ○をつけましょう。

□こまめに水分補給をしよう □栄養バランスのよい食事を しよう □温かい食べものを食べよう



とろう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

主食、主菜、副菜、汁ものを、バランスよく食べましょう。

冷たいものばかりではなく、温かいものも食べましょう。

□しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとしましょう。

□軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

## 2学期の給食開始について

8月26日(火)から2学期の給食がはじまります。

給食着のボタンのほつれがないか、伸びきった袖のゴムはないか、お家の人と確認して、夏休みの間に直しておきましょう。給食着・ぼうし・マスク・ナフキン(ランチョンマット)を準備をしておきましょう。



## お手伝いにチャレンジしよう

夏休みは、家で過ごす時間が長くなります。お家の人と相談して、できることからチャレンジしてみましょう。

□食卓の準備や後片づけをする

食事をするときは、料理のお皿や、おはし・スプーン・フォークなどが机の上に並びます。机をふきんできれいにふいたり、料理のお皿を運んだり、食器を運んだりしましょう。食事が終われば、お皿と食器を運び、お皿洗いや食器の片づけを手伝いましょう。



□献立を考える・食事をつくる

まずは、ごはん、パン、めんなどの主食を決めます。次に、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁ものがあると栄養バランスがととのいます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。

食事をつくる場合は、お家の人に道具の使い方を教えてもらうようにしましょう。けがや火事が起きないように十分に注意しましょう。

