

きゅうしょくだより

大阪市立晴明丘小学校

令和7年夏休み号



なつ しょくせいかつ 夏の食生活

いよいよ夏休みが始まります。休みのあいだも食生活に気をつけて、暑さに負けず元気にすごしましょう。

こんなところに気をつけましょう！

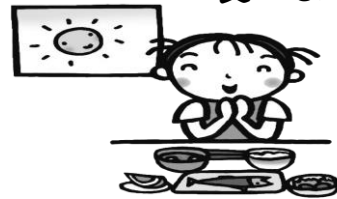


2学期の給食は8月26日(火) (始業式の日)から始まります。
エプロン・ぼうし・マスク・ナフキンをわすれないようにしましょう。

	パン ごはん	こんだて	あか からだをつくる	き エネルギーのもとになる	みどり からだのちようしをととのえる
8/26 火	ごはん	マーボーあつあげどんぶり きゅうりのちゅうかあえ ぶどうゼリー	ぎゅうひきにく あつあげ	てんぷん ごまあぶら	たまねぎ なす にんじん しょうが きゅうり ぶどうゼリー
27 水	こくとうパン	やきハンバーグ *とうにゅうスープ みかんダイスゼリー	ハンバーグ とうにゅう	じゃがいも	キャベツ たまねぎ コーン にんじん パセリ みかんゼリー
28 木	ごはん	ビーフカレーライス やさいのピクルス りんごのかんづめ	ぎゅうにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく にんじん さんどまめ りんご
29 金	ミニコッペパン	やきそば えだまめ おさつチップス	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら おさつチップス	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん えだまめ

あさ 朝ごはんをしっかりと

た 食べましょう！



朝ごはんは1日の始まりの大切な食事です。ごはんやしる物のおかずからも、暑い夏にかかせない水分をほきゅうすることができます。

あか き みどり た もの 赤・黄・緑の食べ物を

た バランスよく食べましょう！



食べやすいめんや、つめたいサラダだけでなく、主さいのおかずや、温かいおかずも組み合わせて、バランスよくしっかりと食べましょう。

すいぶん こまめな水分ほきゅうを

こころ 心がけましょう！



水分ほきゅうのコツは「のどがかわく前に少しずつとる」です。ジュースなどはとりすぎに注意し、ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

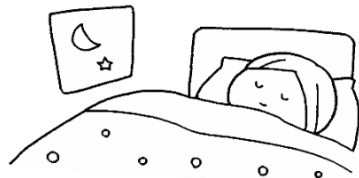
なつ や 夏野さいをたっぷり

た 食べましょう！



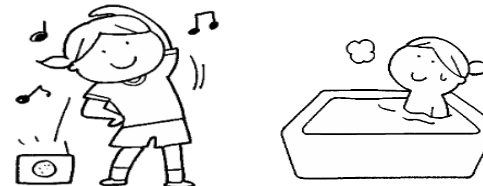
夏の太陽をあびて育った夏野さいは、ビタミンやミネラルがいっぱいです。水分も多く「食べる水分ほきゅう」にもなります。

☆しっかりすいみんをとろう



すいみんは体力の回ふくにこうかがあります。夜ふかしせず、すいみんをしっかりととりましょう。

かる うんどう にゅう ☆軽い運動や入よくであせをかこう



体温調せつをスムーズに行うためにも、上手にあせをかけるようにしましょう。