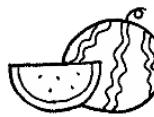


きゅうしょくだより

大阪市立晴明丘小学校 令和7年夏休み号



なつ 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。

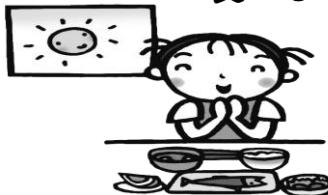


こんなところに気をつけましょう！



朝ごはんをしっかり

食べましょう！



朝ごはんは1日のはじ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。

赤・黄・緑の食べ物を

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食べましょう。

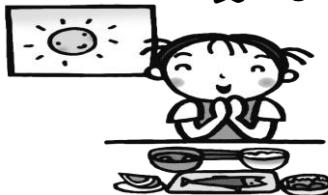
2学期の給食は8月26日(火)(始業式の日)から始まります。

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	8/26 ごはん	マーぼ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	ぶたひきにく あかもいそ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく きゅうり ぶどうゼリー
27 ・ 水	27 こくだ パン	やきハンバーグ <u>*とうにゅうスープ</u> みかんダイスゼリー	ハンバーグ	とうにゅう	キャベツ たまねぎ コーン にんじん バセリ みかんゼリー
28 ・ 木	28 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	グリンピース たまねぎ キャベツ にんにく さんどまめ りんご
29 ・ 金	29 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

朝ごはんをしっかり

食べましょう！



朝ごはんは1日のはじ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。

赤・黄・緑の食べ物を

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食べましょう。

こまめな水分ほきゅうを

心掛けましょう！



水分ほきゅうのコツは「のどがかわく前にすこ少しずつとる」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。

夏野さいをたっぷり

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。
夜ふかせずに、すいみんをしっかりとりましょう。

☆軽い運動や入浴よくであせをかこう



体温調節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。