

きゅうしょくだより

大阪市立南田辺小学校 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。夏休みを元気にすごすために、
5つのことに気をつけましょう。

な なんでも
よくかんで
食べよう!
よくかんで食べると歯の病気
をふせいでいる、食べすぎをふせ
いだりします。
ひと口30回をめやすに
かみましょう。

つ つめたいものの
飲みすぎや
食べすぎに注意!
つめたい物を飲みすぎたり、
食べすぎたりすると、おなかが
ひえて調子が悪くなることがあります。
つめたい物のとりすぎ
には注意しましょう。

や 野菜は
毎日食べよう!
休みの時は野菜を食べる量
が少くなりがちです。
夏バテをふせぐためにも、
体の調子をよくしてくれる働きのある野菜をしっかり食べま
しょう。

す 水分は
こまめにとろう!
のどがかわいたと感じる前に
こまめにお茶や水を飲んで、
熱中症をふせぎましょう。
運動するときは、運動前・
運動中・運動後も
しっかり水分を
とりましょう。

み みんなで
た食べると
おいしい!
食事の用意や後片づけなどの
お手伝いをして、みんないっしょ
に食べるきかいをふやしましょう。

あさ 朝ごはんづくりにチャレンジ!

「黄・赤・緑のグループ」からそれぞれ
1つ以上、食べ物をえらんで、朝ごはんを
考えてみましょう。

黄のグループの食べ物



赤のグループの食べ物



緑のグループの食べ物



☆2学期の給食は、
8月26日(火)から
始まります。エプロン・ぼうし・
マスク・ナフキンを忘れない
ようにしましょう。

