

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 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。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。

なつやす 夏休みも！ はや はや お あさ 早ね早起き朝ごはん

ね不足などで生活リズムがくずれないように、夏休みの間も、早ね・早起き
を心がけて、しっかり朝ごはんを食べましょう。



早ね



早起き



朝ごはん



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
ふせいだり、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。

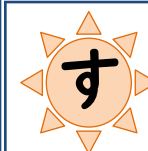


野菜は

毎日食べよう！

休みの時は野菜を食べる量
が少なくなりがちです。

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。



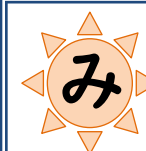
水分は

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。



みんなで

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。



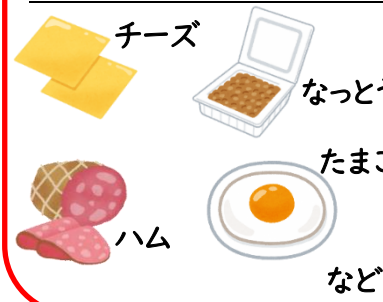
あさ 朝ごはんづくりにチャレンジ！

「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。

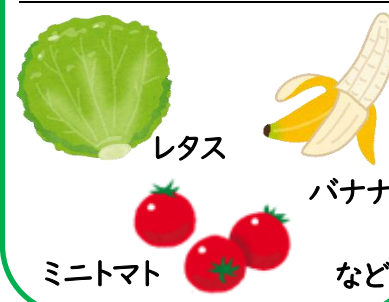
黄のグループの食べ物



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。

