

きゅうしょくだより

大阪市立南田辺小学校

令和8年 夏休み号



もうすぐ楽しいな夏休みですね。気温が高くておし暑い夏は、食欲がなくなったり体調をくずしやすくなったりします。夏を元気にすごすために休みの間もきそく正しい生活をして、生活リズムがくずれてしまわないように気をつけましょう。



せいかつ

生活リズムをととのえよう

はや はや お
早ね、早起きを

しよう



あさ たいよう
朝の太陽を

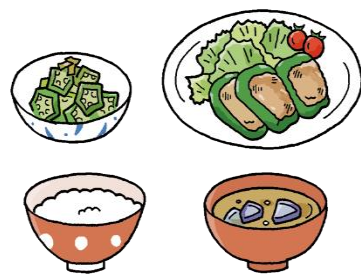
あびよう



休みだからと、夜ふかしや朝ねぼうをしていると、体調が悪くなったり、頭がしっかりはたらかなかったりします。夜は早くねて、早起きするようにしましょう。

朝の光をあびると体の中にある体内時計が調節されます。また、気分がよくなったり、気持ちが落ち着いたりします。

えいようバランスのよい食事をとろう



黄・赤・みどりのグループをそろえて、バランスよく食べるようにしましょう。

また、朝・昼・夕食を決まった時間にとることで、1日の生活リズムがととのいやすくなります。

しっかり体を
動かそう

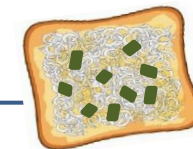


日中はなるべく外に出てしっかり体を動かすと、夜によくねむことができます。熱中症にはじゅうぶん気をつけましょう。

☆お家の人と作ってみよう!かんたんレシピ!

じゃこマヨトースト(1人分)

ちりめんじゃこ(大さじ2)、ちぎった青じそ(1まい)、マヨネーズ(大さじ1)、しょうゆ少々をまぜあわせ、食パン(1まい)にのせ、トースターでこんがりやき、のりをちぎってのせる。



朝ごはんは、たんぱく質、カルシウムがたっぷりです。

フルーツヨーグルト

(1人分)



①くだもの缶づめ(好きな缶づめを適量)は、汁をきっておく。生のくだもの(バナナ・りんごなど好きなものを適量)は、食べやすい大きさに切っておく。(缶づめ、生のくだものどちらでもよい)②①のくだものを食器に入れヨーグルト100g(豆乳ヨーグルトでもよい)をかける。

*コーンフレーク(大さじ2)も入れるとパフェのようにさくさくしておいしいよ。

朝ごはんを食べよう



朝ごはんは、1日の元気のみなもとです。早寝早起きをして毎日朝ごはんを食べましょう。朝ごはんをゆっくりと食べることで毎朝うんちがでやすくなります。

こまめに水分ほきゅうをしよう

夏はあせをたくさんかくので、のどがかわく前にすこしずつこまめに飲みましょう。

あまいジュースを飲みすぎると、糖分をたくさんとってしまうので、水やお茶がおすすめです。



冷たいものをとりすぎないようにしよう



暑いからと冷たいものばかり食べているとおなかをこわしたり、食欲がなくなったりします。冷たいものだけでなく温かいものも食べるようにしましょう。

