

きゅうしょくだより



2014.7.18

東葛城
小学校

いよいよ夏休みが始まります！夏休みを楽しく過ごすためには、健康でいることが大切ですね。早ね・早起きで生活リズムを整え、一日三食の規則正しい食事をとり、水分をとしながら体を動かして汗をいっぱいかきましょう。暑さに負けない体になりますよ。病気もけがもない、すてきな夏休みにしましょう！



なつやす 夏休み、おうちの方へのお願い

生ものには注意！



疲れをとるにはバランスのよい食事と十分な睡眠！



野菜を毎日食べよう！



酢の物も上手に取り入れよう！



ミルク（牛乳・乳製品）もできたら毎日！



計画を立てて過ごそう。おやつも時間を見めて！



うんちはからだからのお便り！



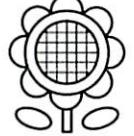
こまめな水分補給を忘れずに！



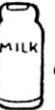
海の幸、魚や海藻をたくさん食べよう！



日本の伝統食、豆や大豆製品を取り入れよう！



なつやす 夏休み中も大切！



ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳や乳製品

