

きゅうしよくだより

ぱくぱく



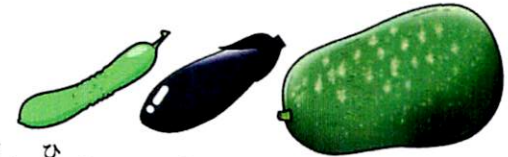
まいつき 毎月19日は食育の日 しよくいく

平成27年7月16日
東葛城小学校

夏野菜のはたらき

たいよう おお なつやさい あつ なつ
太陽をたくさんあびて大きくなった夏野菜には、暑い夏をのりきる
ための栄養が、たっぷり入っています。すすんで食べましょう！

すいぶん
○水分たっぷり！



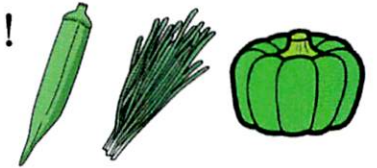
あつくなつた体を冷やしてくれる

シー
○ビタミンCがたっぷり！



はだを強くしてくれる

エー
○ビタミンAやミネラルもたっぷり！



からだ ちょうし
体の調子をととのえてくれる



夏にぴったりの野菜たち☆
たくさん食べようネ！

いよいよ、夏休みがはじまります。友だちと遊んだり、プールや海へ行ったり、宿題をしたり・・・みんなはどんなことをするのか？

夏休みに色々な活動をするためには、みんなが元気でいることがいちばん大事です。早ね・早起きをして、食事やおやつは時間を決めて、外でも体を動かしましょう。これが元気の秘けつです！

思いっきり夏休みを楽しんで、また2学期には元気な顔を見せてくださいね！

おうちの方へ

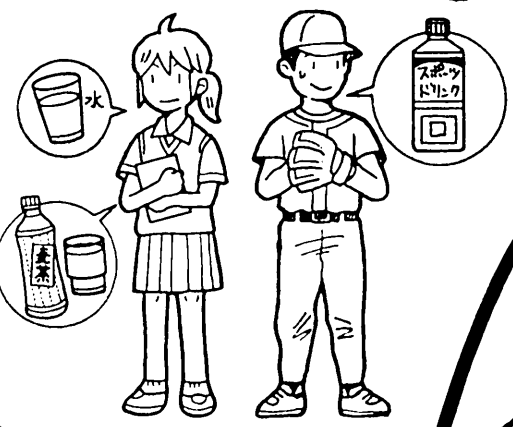
2学期の給食は、9月2日（水）から始まります。

清潔な帽子、エプロン、マスクを持たせてください。

（夏休みの間に、ゴムやボタンがのびたり取れていないか、確認し、必要なら直してあげてください）

なつ やす しょく せい かつ 夏休みの食生活

の ちや みず の
飲み物は、お茶か水を飲もう！
あせ
汗をたくさんかくときは、スポー
ツドリンクも飲もう！



げんき す
これでは元気に過ごせません！

あさ
朝はゆっくり寝るから、朝ごはんは食べない！

の もの たんさんいんりょう
飲み物は、炭酸飲料やジュースで決まり！

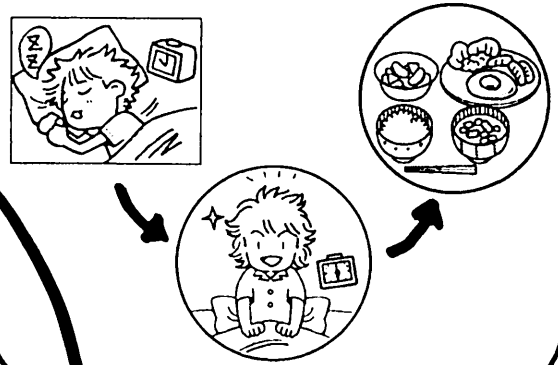
あつ 暑～い！ つめ 冷たいものをいっぱい食べよう！ 飲もう！

なつ やさい にが みず
夏野菜は苦くて水っぽいから、キライ！ 食べない！

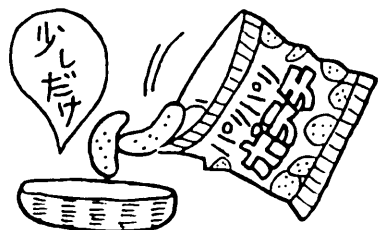
おやつはおなかいっぱい食べよう！

よるはや ね
夜早く寝たから、朝も早起き！

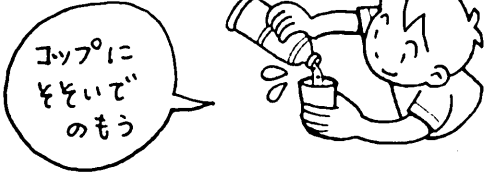
あさ
朝ごはんもしっかり食べよう！



じかん りょう き た
おやつは時間と量を決めて食べよう！



つめ 冷たいものはお腹をこわすかも
しれないから、少しにしておこ
う！



なつ やさい からだ げんき
夏野菜は、体が元気になる
えいよう おお た
栄養が多いから食べよう！



げんき す しょく せい かつ ころ
元気に過ごすために、★マークの食生活を心がけましょう！