

7月の給食だより

なつやす ごう
夏休み号



茨木市立中条小学校 栄養教諭
発行日：2022 年 7月 27 日

なつやす ちゅう げんき す がつこう やす せいかつ
夏休み中、みなさん元気に過ごしていますか？学校が休みになると生活のリズムがかわります。なつやす げんき きそくただ せいかつしゅうかん ころ
夏休みを元気にすごすために、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

な

なんでも食べて夏バテしらず



しょうじ
バランスのよい食事は、
なつ よぼう
夏バテの予防になります。

つ

冷たいものは、ほどほどに



つめ
冷たいものを取りすぎると、おなかの
ちょうし わる
調子が悪くなります。

や

やたらとおやつは
食べないで



おやつを食べすぎると、せっかく
しょうじ た
の食事が食べられなくなります。

す

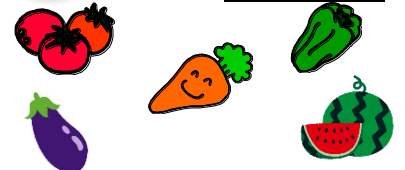
すききらいせず
食べよう



えいよう
すききらいをしていると栄養の
バランスが悪くなり、体調を
くずしやすくなります。

み

みどりの仲間を
たっぷりと



なかま やさい くだもの
みどりの仲間の野菜・果物は
びょうき ま からだ
病気に負けない体をつくって
くれます。

の

のもうよ！
こまめに水分補給



みず ちや
水やお茶をのみましょう。ジュース
やスポーツドリンクは、砂糖がたく
さん含まれているので、水分補給に
は向いていません。

しょく

しょくじ うんどう きゅうよう
食事・運動・休養・すいみん
をしっかりと



じ

じかんをきめて
1日3食しっかりと



なつやす しょくせいかつ みだ
夏休みになると食生活が乱れ
やすくなります。朝・昼・晩の
しょくじ
食事をしっかりとるようにしま
しょう。

やってみよう

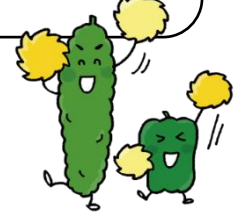
家庭の仕事ビンゴ



自分にできる家庭の仕事をやってみましょう。仕事ができたらビンゴの枠に色をぬります。
初めての仕事は、家族の人に教えてもらいながら覚えていきましょう！できることを増やすために、経験したことのない仕事にも挑戦してみましょう。たて、よこ、ななめをそろえられるかな？

か もの 買い物	ちょうり 調理	しょくご 食後の あとかた 後片づけ
せんたくもの 洗濯物を ほす 干す		せんたくもの 洗濯物を たたむ たたむ
へ や 部屋の そうじ そうじ	ふ る 風呂の そうじ そうじ	ごみを ぶんべつ 分別して す 捨てる

ま なか じぶん しごと
真ん中は、自分で仕事を
かんが きにゆう
考 えて記入しよう



おうほ
応募フォーム



毎日食べよう！
朝ごはんプロジェクト

※応募資格：市内在住・在学・在職の方

※参加費：なし

※申込方法は、朝ごはんの要項を参照

※申込コードより応募

※写真は必ず顔写真を添付してください。写真には必ず顔写真を添付してください。



※写真は必ず顔写真を添付してください。写真には必ず顔写真を添付してください。

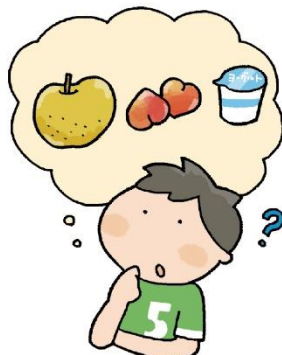
6年生の「給食こんだてコンテスト」以外にも、「茨木市朝ごはんプロジェクト」にも、興味がある人はぜひ、取り組んでみてくださいね！



み なお
見直そう！
かん しょく
間食の
とり方
とり方



た ない よう
食べる内容を
かんが
考えよう



た りよう
食べる量を
かんが
考えよう



じ かん き
時間を決めて
た
食べよう



夏休みは、間食（おやつ）を食べる機会が増える人も多いでしょう。お腹がすいた時に、だらだらと食べるのではなく、食べるものや量、時間を決めて食べるようにしましょう。特に、食べるものは食事では不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品を取り入れるとよいでしょう。また、脂質、塩分、糖分のとりすぎにも気をつけましょう。