きゅうしょく　がつごう
給食だより7月号

藤支発512号
令和8年6月26日
大阪府立藤井寺支援学校
校長　古川綾子

7月に入り、いよいよ夏がやってきました。暑い日が続きますが、元気に過ごせていますか？
暑い夏を元気に過ごせるように、生活や食事に気を付けて過ごしましょう。

暑い夏を元気に過ごそ

早寝・早起き＋運動で

規則正しい生活と適度な運動で、

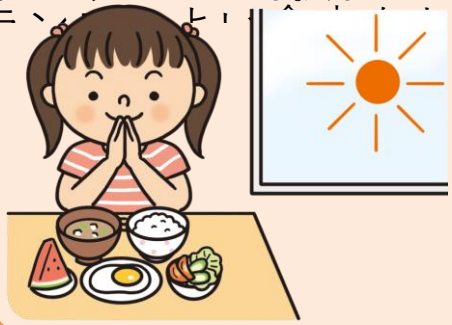
冷たいもののとりすぎ

冷たい飲み物やアイスのとりすぎは、胃やおなかが冷え

水分をこまめにとろ

のどがかわく前に、こまめな水分補給をし

1日3食



1日3食しっかり食べ、主食・主菜・副菜をそ

旬の夏野菜を食べよ

暑い日が続く夏を元気に過ごすためにおすすめなのが、旬をむかえる夏です。には、水分やビタミンがたっぷりふくまれていて、体の調子を整えてくれます。トマトやきゅうり、ピーマン、なすなど、夏においしくなる野菜をしっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

水分補給

夏野菜は水分がたっぷり！

体温調節

夏野菜に含まれる栄養には、

疲労回復

夏のつかれをやわらげ、

栄養補給

ビタミンやミネラルが豊富で、暑

とまと

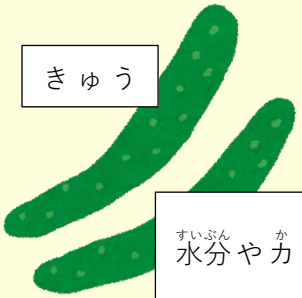
リコピン や ビタミンC が

ぴーまん

ビタミンCたっぷり！

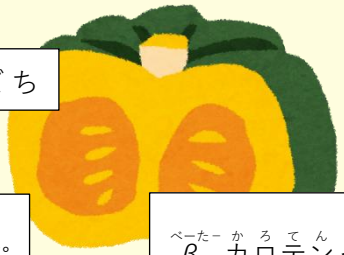
なす

水分やカリウムを多く



きゅう

水分やカリウムがたっぷり！



かぼちゃ

β-カロテンやビタミンC

おくら

食物繊維 や ビタミン が