



きゅうしょく

がつごう

給食だより 7月号

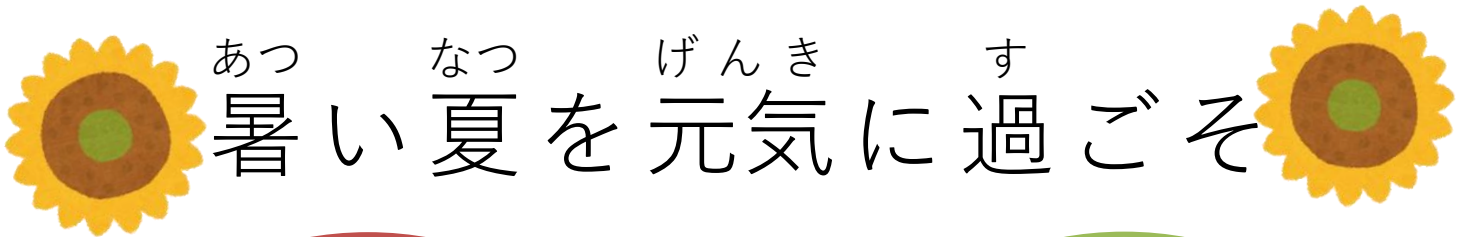
藤 支 発 512号

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。



あつ

なつ

げんき

す

暑い夏を元気に過ごそう

はやね はやお うんどう
早寝・早起き + 運動で

いそがし



きそくただい せいかつ てきど うんどう
規則正しい生活と適度な運動で、

つめ
冷たいもののとりすぎ



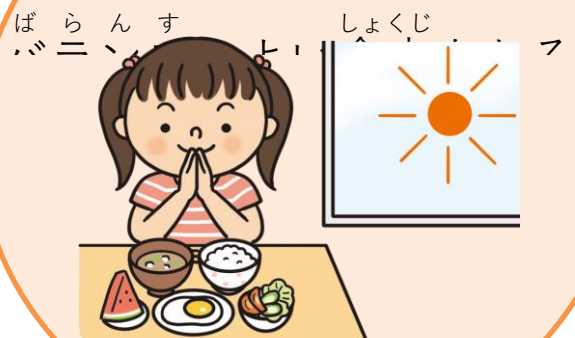
つめ たいの 飲み物や あいす のとりすぎは、い や おなかが 冷え

すいぶん
水分をこまめにとろ



のどがかわく まえに、こまめな水分補給をし

にち しょく
1日3食



1日3食 しっかり食べ、主食・主菜・副菜をそ

しゅん なつやさい た 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る、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、夏に美味しくなる野菜をしっかりと食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

すいぶんほきゅう 水分補給

夏野菜は水分がたっぷり！

ひろうかいふく 疲労回復

夏のつかれをやわらげ、

えいようほきゅう 栄養補給

ビタミンやミネラルが豊富で、暑



たいおんちようせつ 体温調節

夏野菜に含まれる栄養には、

