



なつ やす ちゅう しょく せい かつ
夏休み中の食生活

意識したい4つのポイント

みなさん、今年ことしの夏休みなつやすはどのように過すごす予定よていですか？

9月に元気に登校できるよう、長い夏休みの間、ぜひ意識して過ごすようにしてくださいね。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

A cartoon illustration of a young girl with brown hair, wearing a yellow shirt, holding an open green book. She has a pink flower headband with three small white horns on top. Three small black lines above her head indicate she is happy or excited. To the left of the girl, there is vertical Japanese text: "る、", "こ", "う", "食".

2 こまめに水分補給をする



の
して飲みましょう。



ま

あま
甘くないもの、
カフェインを
ふく
含まないもの



3 おやつのとりに気をつける

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a yellow shirt, drinking from a brown bottle and eating from a bowl of ice cream. Above him is a red triangular warning sign with a black exclamation mark. To the left of the boy are three items: a green cup with a straw and a white cube, an ice cream cone, and a pink and white striped cup with a straw.

しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる



Illustration of four types of Japanese seafood: kikuage (dried kani), iwashi (mackerel), shitake (mushrooms), and sake (salmon).

カルシウムの多い食品



練馬産たまねぎを使用した一斉給食の日

7月11日(金)は、練馬で収穫されたたまねぎを使用した給食が提供されます。大西小では、オニオンスープを作ります。楽しみにしてくださいね。