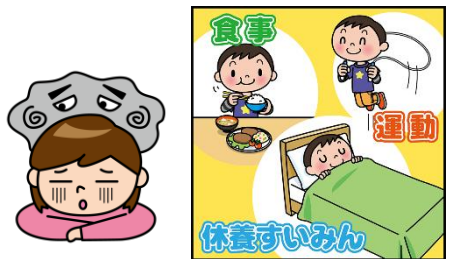


5月 給食だより

宇部市立原小学校

新生活の**疲れ**が出ていませんか？



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎました。
 新しい環境にも慣れてきましたか。ゴールデンウィーク明けは緊張感が
 ゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。
 毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

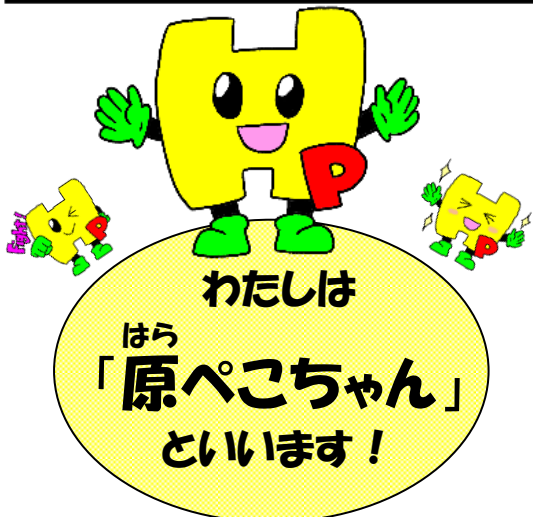
早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じ、質のよい睡眠につながります。



原ぺこちゃんは・・・
 ◎原小学校の給食をおいしくするお手伝いをしているよ！
 ◎全身で三色食品群(赤・緑・黄)を表しているよ！

予定献立表、給食だよりは、原小学校 HP で、カラーでご覧いただけます。

原小学校 HP

