

9月給食だよ！

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早寝早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

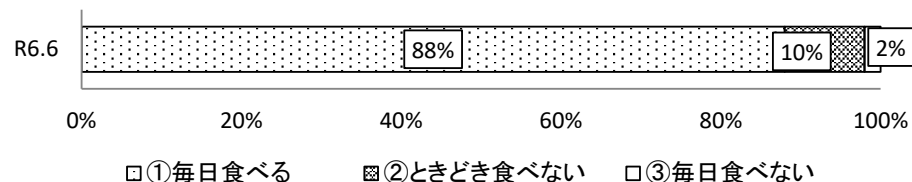


朝食アンケートの結果報告！



6月に全校児童を対象に食生活アンケートを実施しました。

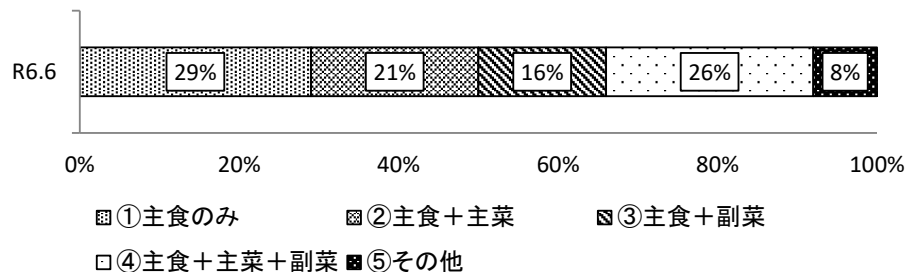
朝食を食べていますか。



食べないことのあるみなさんは、ぜひ、何か食べて学校に来るようにしましょう。

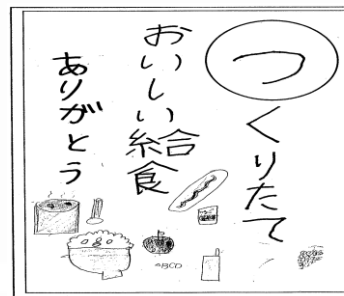
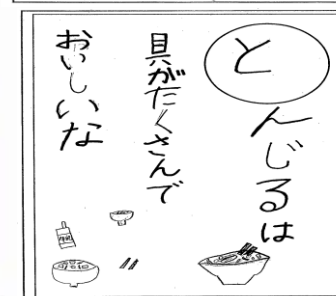
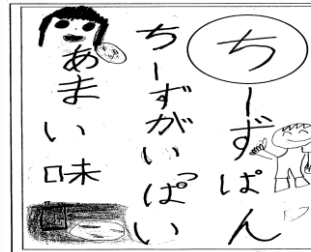
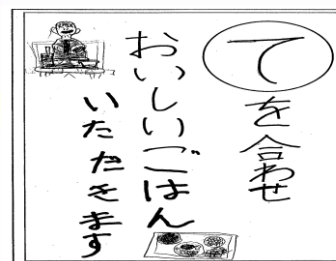


朝食では、どのようなものを食べていますか。



毎日食べているみなさんは、さらにもう一品、野菜も食べてステップアップしてみましょう。

きゅうしょくありがとう かるた 旧3年2組



給食かるた週間を 実施しました！

給食委員会が中心になって、各クラスで昼休みにこの給食かるたを楽しみました。みんな、真剣に絵札をとっていました。

生活リズムをととのえる はやね・はやおき・あさごはん

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

