

## 8月7日 (金)

## 朝ごはんをおいしく食べるには？

朝ごはんは1日のはじまりです。朝ごはんを食べると、体がめざめて  
勉強や運動をするための元気がついてきます。

早ね早起きを  
しましょう

朝ごはんを食べるためには、早起きをして  
時間にゆとりをもつことです。早ね  
早起きの習慣を身につけましょう。



夕食は早めに  
食べましょう

夜おそくに食べると、朝、おなかが  
すかず、おいしく朝ごはんを食べられな  
くなります。



## きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
チキンレバーカツ  
スープ

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう チキンレバーカツ ぶたにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、たまねぎ にんじん、グリーンピース

クイズ5 「レバー」は、鶏肉のどの部分でしょうか。  
①しんぞう ②じんぞう ③かんぞう

## 一口メモ

○今日で1学期が終わります。今年はコロナウイルス  
影響で6月から学校が始まりました。今年度に限り  
終業式や始業式も給食があります。

みなさんの給食を作っている(株)一富士  
フードサービスの方々も暑い中、給食を作ってくだ

さっています。みなさんは教室でクーラーをつけな  
がらドアや窓を開けて換気もしながら学習をしてい

ます。給食室の調理場にはクーラーはありません。

気温31度、湿度85%の中7月下旬から今日まで

みなさんの給食を作っていました。暑さを

少しでもやわらげて熱中症にかからないようにする

ために、スポットクーラーや首元を冷やす冷却材、

昼からの洗浄作業では、ファンがついている空調服を

着て作業されていました。

○今日の終業式では、校長先生から夏の大きな話を

されていましたね。明日から夏休みが始まります。

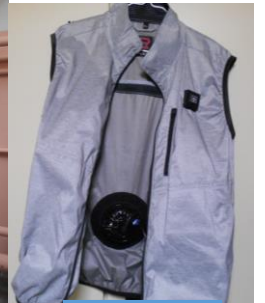
夜に空をながめて、夏の大きな話をさがしてみましょう。

夏休みの生活は「はやね、はやおき、朝ごはん、はいべん」

を心がけて、8月25日元気に登校できるようにしましょう。



スポットクーラー

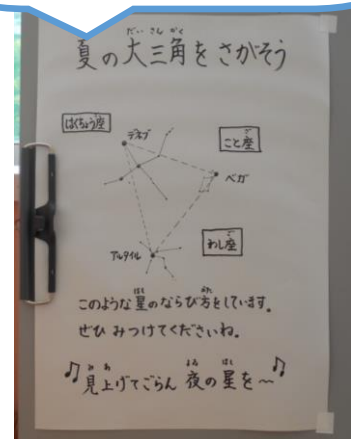


空調服



首元を冷やして  
います。

今日の校長先生の絵です。  
新聞コーナーにあります。



キャベツ	長野県	たまねぎ	兵庫県	グリーンピース(冷)	ニュージーランド
にんじん	長崎県	豚肉	鹿児島県	チキンレバーカツ	鹿児島県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③