

給食たより

令和2（2020）年9月

大阪市立依羅小学校



はやね 早寝・はやお 早起き・あさ 朝ごはん！！

夏休みの間に、朝寝ぼうをしたり夜遅くまで起きたりして、生活が不規則になっていませんか？2学期も元気よくすごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけましょう。

（1）早寝・早起き！

★早く寝ると体の疲れがしっかり取れて、気持ちよく目覚められます。

☆早く寝るためには☆

●昼間にたくさん体を動かす



昼間に思いきり体を動かしておけば、夜は疲れてぐっすり眠れます。

●寝る前に強い光を見ない



テレビやゲームなどの画面からの光は、しげきが強いので寝る前はひかえましょう。

★早く起きると朝の支度に余裕ができて、朝ごはんもしっかり食べられます。昼間に元気よく動けるので、寝る時間も自然と早くなります。



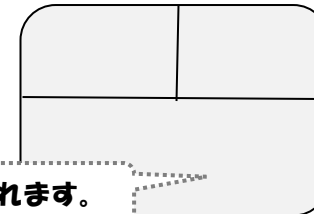
8月31日～給食の食べ方が変わります！

○1・2・3年生…ランチルーム

○4・5・6年生…教室（がんばって運びましょう）

どちらも、かならずナフキンをもってきましょう。

★教室まで運ぶのは重たいので、ご飯を入れる食器を変更します。



ごはんはここにいます。

毎月1回、小さなお碗（今までと同じ食器）に入れて食べ、マナーよく食べることを意識する日をつくります。
9月は16日（水）です！
「マナーよく」を意識して食べてくださいね。

（2）朝ごはん！

☆朝ごはんを食べると、たくさん良いことがあります。



●脳にエネルギー補給！



●便が出やすくなる



●体温が上がり元気がでる

☆朝ごはんを食べないと・・・



おなかがすいてイライラします。
また、脳がエネルギー不足のために勉強や運動に集中できません。さらに、いちどにたくさん食べすぎて太りやすくなります。



2学期も毎日朝ごはんを食べて、元気にすごしましょう！！