

給食たより

令和2(2020)年9月

大阪市立依羅小学校



はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん！！

なつやす あいだ あさね よるおそ お せいかつ ふ きそく
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
なっていましたか？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、気持ちよく自覚められます。

●戻間にたくさん体を動かす



ひるま おも からだ うご
戻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。

☆早く寝るためには☆

●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。

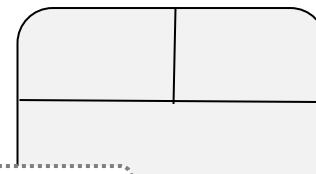
★早く起きると朝の支度に余裕ができる、朝ごはんもしっかり食べられます。戻間に元気よく動けるので、寝る時間も自然と早くなります。

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)

★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。



ごはんはここにいれます。

まいつき かい ちい わん いま おな しょっ
毎月1回、小さなお椀(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。

どちらも、かなうずナフ
キンをもってきましょ。

(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・・・



2学期も毎日朝ごはんを食べて、元気にすごしましょ！！

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。

