

給食たより

令和3(2021)年7月

大阪市立依羅小学校

暑い夏がきました。夏休みが始まると、生活リズムがみだれやすくなります。生活リズムがくずれると夏バテの原因になるので、学校がある日も、ない日も「早ね・早起き・朝ごはん」を意識しましょう。

カラー版はこちら

朝ごはん、食べてきた？



みなさんは朝ごはんを食べて学校に来ていますか？朝ごはんを食べると、体にいいことがたくさんあります。今回は朝ごはんのよいこうかをしょうかいします。

体温アップこうか！

体が元気に活動するよ。

集中力アップこうか！

午前中のじゅ業もはかどります。

おなかの目覚ましこうか！

おなかが動き出して、元気なべん(うんち)がでます。



朝ごはんが食べられない人へ…朝ごはんを食べたくするには？
自分にできることをやってみよう。



はやね、はやおきをする。



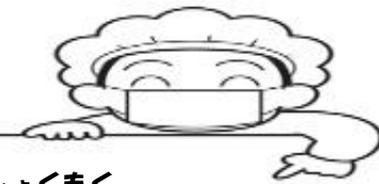
食よくがない人…

朝、少しでも食べてみる。



おなかをすかせるために…

ねる前におやつを食べない。



今月のきゅう食目ひょう

残さず食べましょう。

食器に食べ物を残さないよう、きれいに食べましょう。

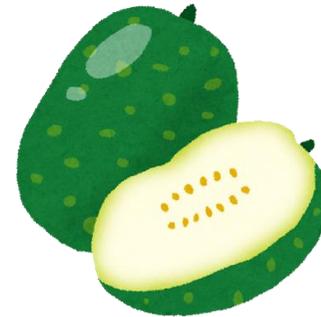


7・8月のこん立よりピックアップ！

とうがん

7月6日(火) とうがんのみそしる

7月19日(月) とうがんのもの



とうがんは、漢字で「冬瓜」と書きます。夏に美味しい野さいですが、冬まで食べられます。そこから、「冬瓜」と名づけられました。

今年もやります！

すきな夏野さいアンケート

ランチルームでシールをはって

とうひょうできるので、3～6年生は、給食当番の週にはいましょう！

1・2年生はいつでもいいですよ。