

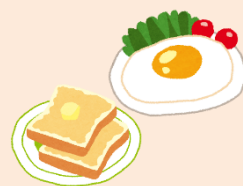
いただきます

まいにち げんき す 毎日を元気に過ごすための3つのポイント

しんねんど はじ 新年度が始まり、ひとつきが過ぎようとしています。あたらしい クラスには慣れまし
たか? 5がつは あつ 暑さに からだ が慣れていない中で 急に なか きゅう きおん があがることや、あたらしい せい
活での つか 疲れが たまってきて ころこころ たいちよう くず 心や体調を崩しやすい時期でもあります。つか 疲れに負
けないための3つのポイントを知って、げんき す 元気に過ごしましょう。

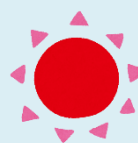
た 食べる

あさ ひる ゆう しょく き
朝・昼・夕の3食をできるだけ決まった
じかん た 時間に食べましょう。きゅうしょく しょうかい
給食で紹介している
き あか みどり しょくざい えいよう
黄・赤・緑の食材をそろえると栄養のバラ
ンスが せい やすくなります。



ねる

はやね はやお こころ
早寝・早起きを心がけましょう。
あさお たいよう ひかり あ
朝起きたら、太陽の光を浴びましょう。
せいかつ ととの いちにち きも
生活リズムが整って、一日を気持ちよくスタートできます。



うんどう 運動する

そと げんき からだ うご
外で元気に体を動かしましょう。
うんどう しょくじ かん
運動をすると食事をおいしく感じたり、
ぐっすり とね 寝られたりします。



きゅうしょくとうばん

給食当番さん、がんばっています！



2～6年生は 4月14日から、1年生は 17日から今年度の給食がはじまりました。給食当番はクラスみんなの食事を運んだり配ったりする大切な役割活動です。週末にエプロンを持ち帰った時には、「給食当番はどうだった？」とお話を聞いてあげてください。

給食当番が準備すること

○髪の毛は帽子にいれる。(長い髪の毛はくくってくる。)

○マスクをつける。

○手を洗ってハンカチでふき、消毒をする。(つめは短くしておく。)

○体調がわるい時はすぐに先生に言う。

☆第2向陽小学校の給食の写真を一部紹介します！



※量は高学年の量です。