



給食だいすき



第9号(1~5年生)

令和6年3月15日 東光小学校

★おうちの人と一緒に読んでね。

あなたの給食の思い出は？

1~5年生のみなさんは、学年が上がることにワクワクしているのではないのでしょうか。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく給食を食べたこと、苦手な食べ物に苦労したことなど、一人ひとりいろいろな思い出があるかと思います。しばらく給食はありませんが、新学期を楽しみにしていきましょう。



春休みも朝ごはんをしっかりと食べよう！

元気に遊んだり、楽しい春休みを過ごすためには、規則正しい生活をすることが大切です。そのためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、早寝早起きをし、元気に過ごしましょう。

朝ごはんの役割

① おなかのスイッチ

腸が刺激され、うんちが出やすくなります。



② あたまのスイッチ

脳にエネルギーがいきわたり、やる気や集中力がでてきます。



③ からだのスイッチ

体温が上がり、体が目覚めます。1日を元気にスタートできますよ。



④ 生活リズムをリセット

決まった時間に食べると、朝が来たな…と体に知らせることができます。



自分の生活をふりかえってみよう♪



<p>給食の前に手をきれいに洗えた。</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた。</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた。</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた。</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた。</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた。</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた。</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった。</p> <p>牛乳・乳製品 主菜 副菜 主食 果物</p>

おしらせ



給食袋

15日(金)で給食が終了します。給食当番のエプロンは、洗濯していただき22日(金)の修了式までに持たせてください。本年は、ボタンをつけていただいたり、ほつれを繕っていただきありがとうございました。来年もよろしく願います。4月の給食は、11日(木)に始まります。

