



# にこにこランチ



笠置小学校 給食だより  
令和5年度 第2号

しんねんどがはじまって1ヶげつがたじちました。1ねんせい生活がガラツとかわり、2ねんせいから6ねんせいあたらしいがくねん学年になり、からだつかが疲れてきていませんか？びょうきやウイルスに負けないためにははやねはやおきをし、きちんとかあさはんをたべてげんきにちをはじめましょう！



あさ た げんき す  
朝ごはんを食べて元気に過ごそう!!

けつりゅう  
血流がよくなる

のう  
脳のエネルギーになる

たいおん あ  
体温が上がる

からだ めざ  
体が目覚める

はいべん うなが  
排便を促す

あさごはん か  
朝ご飯は欠かせません!!

## あさ はんに た 朝ご飯何を食べていますか？

なに た  
何も食べていない



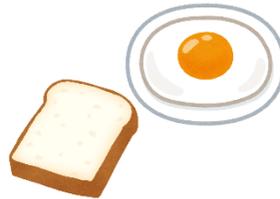
すこ はやお  
少し早起きをして、バナ  
ナ、おにぎり、パンなどすこ  
しでも食べてみましょう

しゅしよく  
主食のみ



みそしる  
味噌汁やサラダ、ヨー  
グルトなど1品食べる  
のをふやしてみましょう

しゅしよく やさい  
主食と野菜



やさい た  
野菜のおかずを足し  
て、えいよう  
栄養バランスのと  
れたあさごはんめざ  
みましょう



# しんねんどきゅうしよく ようす 新年度給食の様子