

しんねんと はじ げつ た 1か月が経ちました。あた かんきょう せいかつ な 環境での生活にも慣れてきた頃だと
おも いますが、いっぽう つか 一方で、疲れがたまってくる時期でもあります。げんき がっこうせいかつ おく 元気に学校生活を送るため
にも、はや お 早起き、はや ね 早寝をして、きちんと朝 食 を食べて学校に登校しましょう。



はや お 早起き はや ね 早寝

あさ 朝ごはん

げんき にち す 元気に1日を過ごすためには、
はや お 早起き、はや ね 早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

朝食で3つのスイッチオン

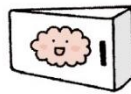


体のスイッチ



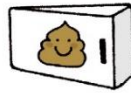
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

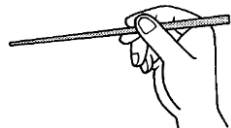
5月のきゅうしょくもくひょう ★食事のマナーを身につけよう★

ただ 正しく『はし』を持って、食事ができていますか？



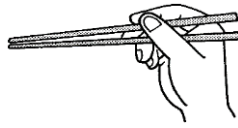
▽ 正しい『はし』の持ち方 ▽ チェックしてみよう！

①



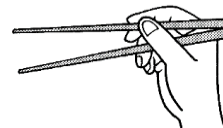
えんぴつのように、はしを1本もちます。

②



もう1本のはしをおやゆび根と薬指の先ではさみます。

③



おやゆび ひとさ ゆび なかゆび うえ 親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。

4月 あじ 味めぐり



まいつき かい 毎月1回ずつ
にほん せかい 日本、世界の
りょうり きょうしやく 料理が給食に
とうじょう 登場します！
しょくぶんか 食文化を知り
ましょう。



にほん あじ 日本 味めぐり

びりんめし ぎゅうにゅう びりん飯 牛乳
たらのカレー 竜田揚げ
せんだご汁

せかい あじ 世界 味めぐり

かんこくふう たまご ごはん ぎゅうにゅう 韓国風炊き込みご飯 牛乳
わかさぎフリッター
トックスープ