

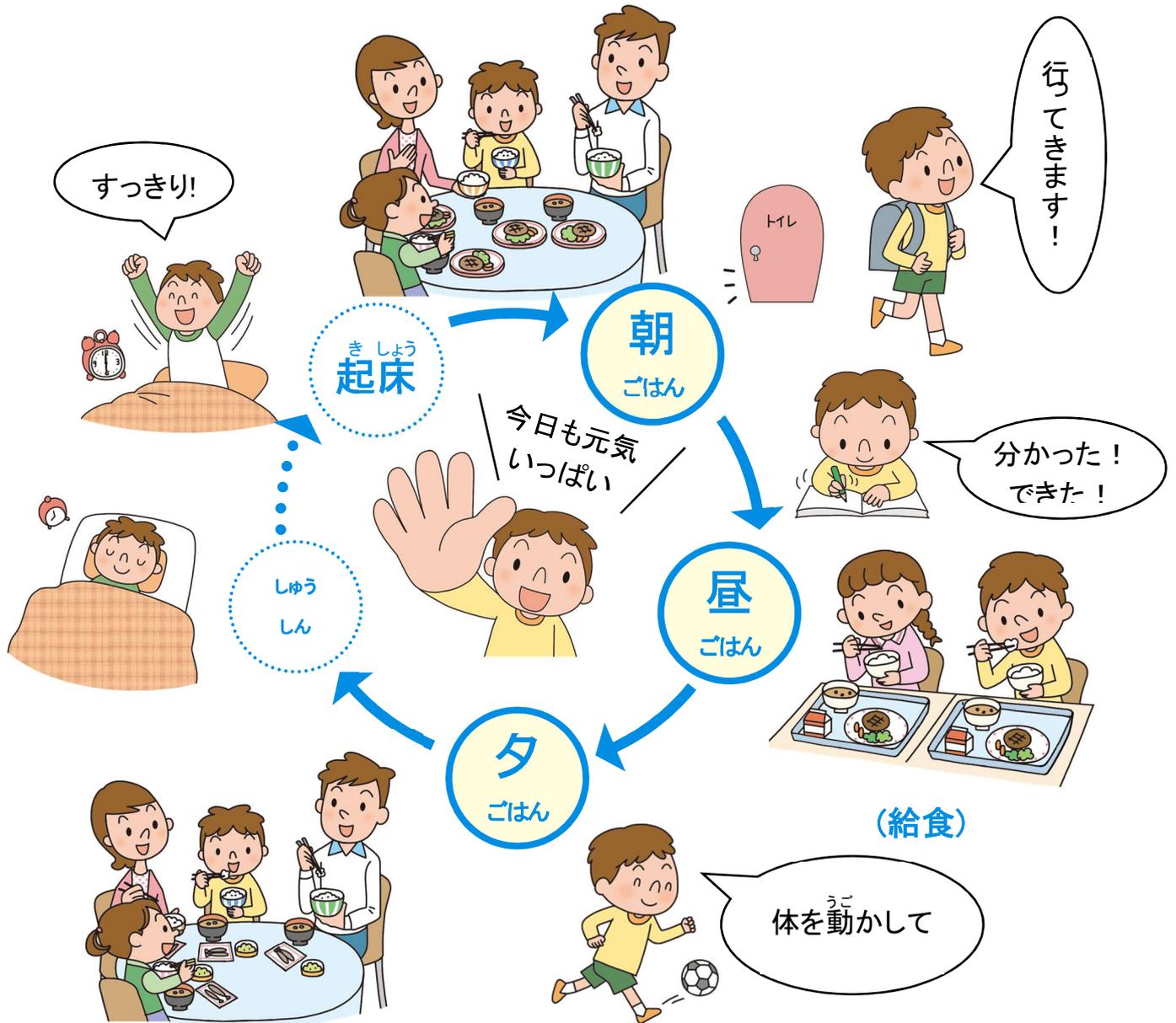


# 給食だよ!



## 生活リズムをととのえよう

長い夏休みが終わりました。夏休みの間は規則正しい生活を送っていましたか? 「早ね 早おき 朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。



起きる時刻

時 分

朝ごはんを食べる時間

時 分 ~ 時 分

夕ごはんを食べる時間

時 分 ~ 時 分

ねる時刻

時 分

# 1日のスタートは朝ごはんから

あてはまるものに○をつけてみましょう。

①今朝、朝ごはんをしっかりと食べられましたか？

しっかりと食べた    少し食べた    食べられなかった

②どんな朝ごはんを食べましたか？

ごはん・パンなど    肉・魚・たまご・大豆のおかず    野菜のおかず

汁物(みそしる・スープ)    果物    飲み物

③(①で「食べられなかった」と答えた人)食べられなかったのはなぜですか？

ねぼうした    食べたくなかった    いつも食べない    その他

## 朝ごはんはなぜ大切なのでしょうか

夜、ねむっているときも、わたしたちの心臓はずっと動いていて、こきゅうも行われています。そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。朝ごはんは、ねむっていたのうや体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。



あさ朝ごはんをしっかりと食べるためには



はやお早起きして、ゆとりをもつ。



夕ごはんを夜おそくに食べない。



ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない。

## 給食室の夏休み

夏休みの間、給食室では、ふだんなかなかできない細かい清掃や、様々なメンテナンスが行われました。

9月からの給食再開に向けて準備を進めています。



鉄板の裏面の焦げを落とし、ていねいに磨いています

回転釜のガスバーナーの部品交換

