

夏休みが終わりました。この夏は暑さが大変厳しく、もうしばらく暑い日が続きそうです。2学期が始まり、体調を崩さないためにも、早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食きちんと食事をとって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。

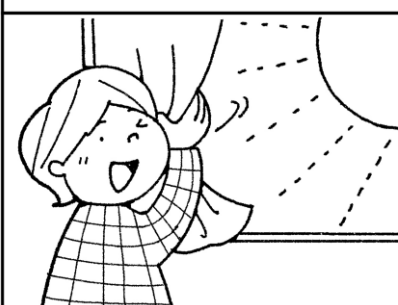
生活リズムを整えよう！

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

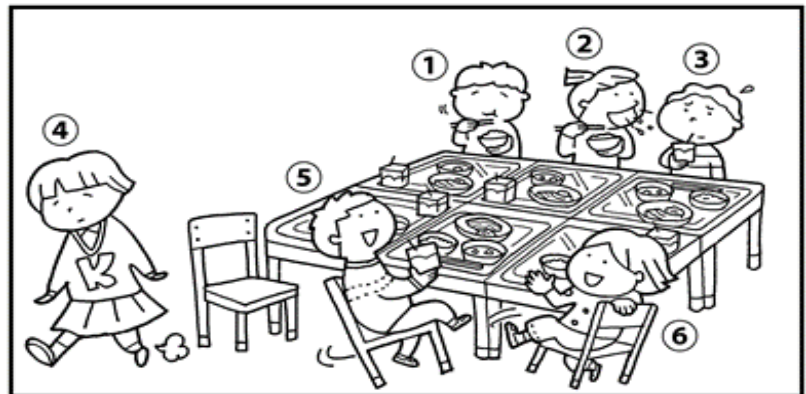
朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

マナー違反はだーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



答え

- ②、④、⑤、⑥ : ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

給食時間をみんなが楽しく過ごせるように、気を付けていきましょう。

給食試食会の御案内

9月29日（月）に給食試食会を実施します。対象は第3～6学年の保護者の方です。詳細は9月3日付配付「給食試食会の実施について（お知らせ）」を御覧いただき、申込をお願いいたします。申込締切日は、9月10日（水）です。定員は75名です。申込が定員数を上回った場合には、抽選になりますので御承知おきください。参加費用は313円になります。後日、御参加いただく方に集金用封筒を配付いたします。是非、お申込みください。

<当日の献立>

秋の香りご飯、かつおフライ、ごま和え、牛乳

