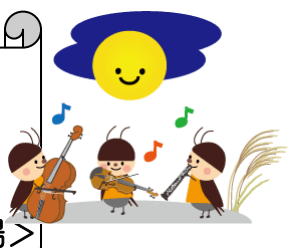




学校給食だより

平成28年度
9月号



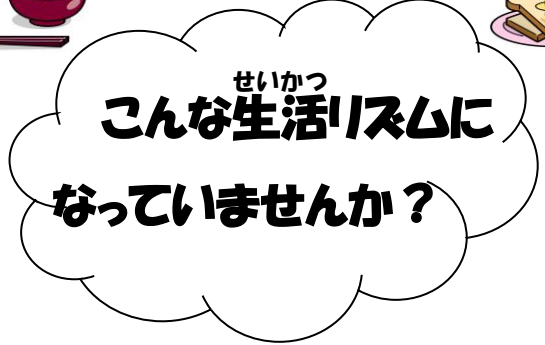
<江田島学校給食共同調理場>



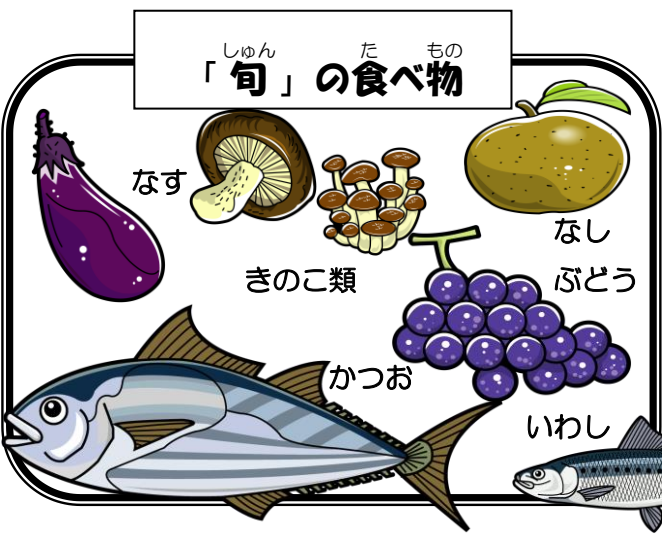
長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ残暑厳しい毎日のうえ、月初めは夏休みの生活習慣が残っている場合もあり、子どもたちの体調がいまひとつになりがちです。充実した2学期が送れるよう、生活リズムを整え、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。

生活リズムを整えて、朝ごはんをしっかりと食べよう!

朝ごはんには、眠っていたからだや脳を目覚めさせるたいせつな役わりがあります。また、朝ごはんをしっかりと食べるには、早ね・早起きが大事です。



当てはまることがあったら、どうやって改善していくとよいか、お家の人といっしょに考えてみましょう。



朝ごはんをしっかりと食べるために・・・
あと10分早起きをしよう。
特に 時間がなくて朝ごはんが食べられない人
少しの量しか朝ごはんが食べられない人
こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう!!
たかが10分されど10分。この10分の違いが、朝ごはんをしっかりと食べるための第一歩になるんだ。



江田島市の食育キャラクター
もりもりぼうや