

* 給食だより * 8・9 月

毎月19日は食育の日
入間市立藤沢東小学校

2 学期が始まりました。長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

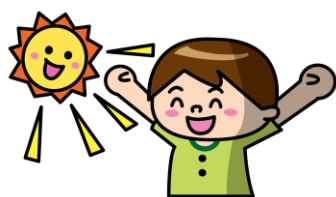
生活リズムを整えましょう！

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると
「セロトニン」という
脳内物質が分泌されて、
日中の活動を支えると
ともに、心のバランスを
整えてくれます。

食事のマナーを守りましょう！

おしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、
はし先で食べ物をは
さむ



姿勢をよくしましょう

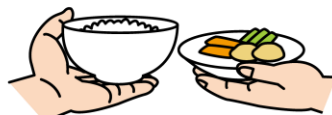


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床に
つける



おわんは手に持って 食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



! 食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさに
してから口に入れま
しょう

★口を閉じてよくかんで
食べましょう

★早食いをしたり、食べ
ている人を笑わせたり
するのは絶対やめ
ましょう

試食会について

今年度も2回目の試食会を実施する予定です。12月16日(火)を予定しています。詳細については、11月中旬ごろお知らせいたします。