

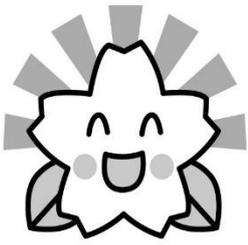
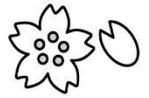
# 4月食育だより



平成31年度4月号  
川口市立十二月田小学校



## 入学・進級おめでとうございます



花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作りたいと思います。1年間よろしくお願い致します。

### 楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が喋るような汚い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない



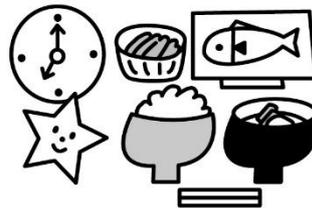
## 朝ごはん食べていますか?



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか? 朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人にくらべて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

## 朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる



寝る前にお菓子を食べてり、夜ふかししたりしない



朝起きたら日の光を浴びる



日中は元気に体を動かす

