給食だより





下野市立石橋小学校

いよいよ前期後半がスタートしました。まだまだ、暑い日が続きます。栄養のバランスを考えた食事 をとって、勉強に運動にがんばりましょう。朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう。

朝 ごはんを食べると



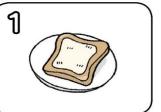
人は、「体内時計」という機能があ り、太陽が昇っている間は活動的に なり、太陽が沈むと休息に入るよう になっています。俗的時計を正常に 働かせるには、韒、決まった時間に 起きて太陽の光を浴びること、規則

症しく1563後の 食事をとること、 **昼**間は外で活動す ることなどがよい とされています。



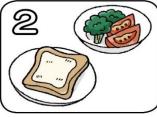
朝ごはんステップアップ 1。2。3



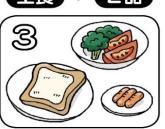












動ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

上頭 と主菜 (肉、魚、卵、豆のおかず) 副菜 (野菜のおかず) をそろえると バランスがよくなります。

「いしばし元気っ子週間②」が始まります

学校と家庭で連携して、メディアをコントロールし、毎日朝食を食べることにより、家族団らん、基本 的な生活習慣の確立を目指すことを目的として、「いしばし元気っ子週間②」を実施します。9月29日 ~10月3日の期間中、学校で動画を視聴し、学習した後、各自の目標を決め、10月6日から1週間取 り組みます。朝食については、今年度も、石橋小では、「朝食欠食ゼロ」を目指しています。また、主食だ けではなく、おかず(主菜、副菜)も食べること、家族で一緒に食事をとることも重要です。朝食につき ましては、家庭でのご協力が不可欠です。どうぞよろしくお願い致します。

~毎日、しっかりとした朝食(主食とおかず)を、家族で一緒に食べて登校しましょう~