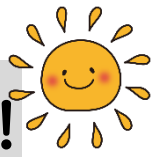




りっしゅう ことみ うえ あき がつ あつ ひ つづ うんどうかい  
立秋もすぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ暑い日が続きますね。これから運動会・  
たいいくたいかい れんしゅう あさ た たいちよう ととの  
体育大会の練習もはじまります。朝ごはんをしっかりと食べて、体調を整えましょう。

## あさ た げんき になち 朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしよう!



あさ ごぜんちゆう げんき す たいせつ  
朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。ま  
たね あいだ やす のう からだ めざ やくわり も  
た寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

### あさ た 朝ごはんをおいしく食べるには?

ね まえ かし  
寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



よくじつ がっこう じゅんび ぜんじつ  
翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



はや お しゅうかん まいにち き  
早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



### あさ た 朝ごはんをきちんと食べないと...

たいおん ひく じょうたい つづ げんき かつ  
体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



のう じゅぎょう  
脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



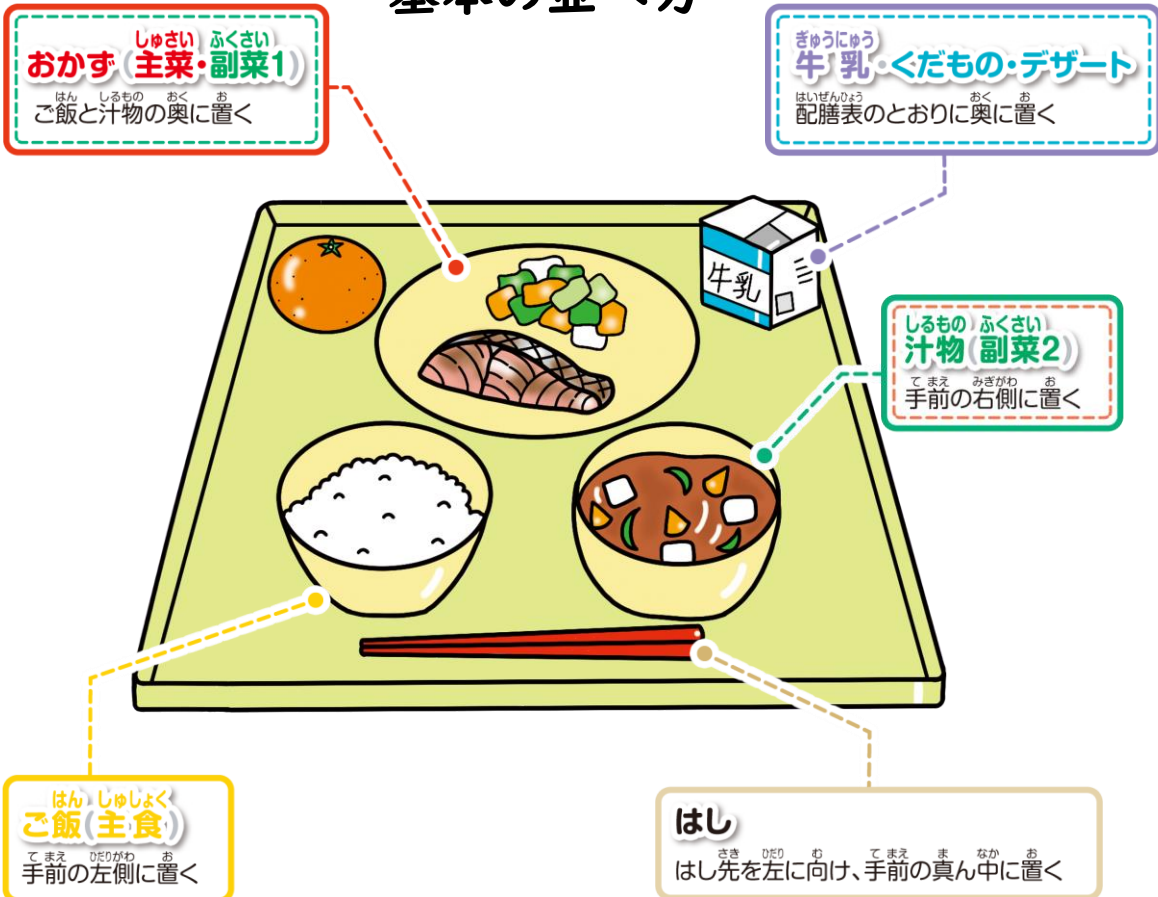
えいよう くず た  
栄養バランスが崩れ、おやつの食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



# しょっき なら 食器をきれいに並べていますか？

しょっき なら かた りょうり いち みぎき ひと きじゆん た つく りょうり いちばん  
 食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番  
 おいしく見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿や  
 はしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。

## きほん なら かた ~基本の並べ方~



ひだりき ばあい さゆう い か た ちょうせい  
 ※左利きの場合は、左右を入れ替えて食べやすく調整することもあります。

## きゅうしょくしつ てつだ 給食室のお手伝い♪

がつ しょうがくぶ ねんせい こうとうぶ ねんせい きゅうしょく しょう かわ  
 6月に小学部4~6年生、高等部1年生が、給食に使用する「とうもろこし」の皮むきをしてくれ

ました。ぜん校のみんながおいしく食べられるように衛生にも気を付けながら、

ていねい かわ 丁寧に皮むきし、ひげもとって来ていました。



★ありがとう!★