

# 給食便り

令和元年9月  
北区立柳田小学校  
校長 貝塚一石

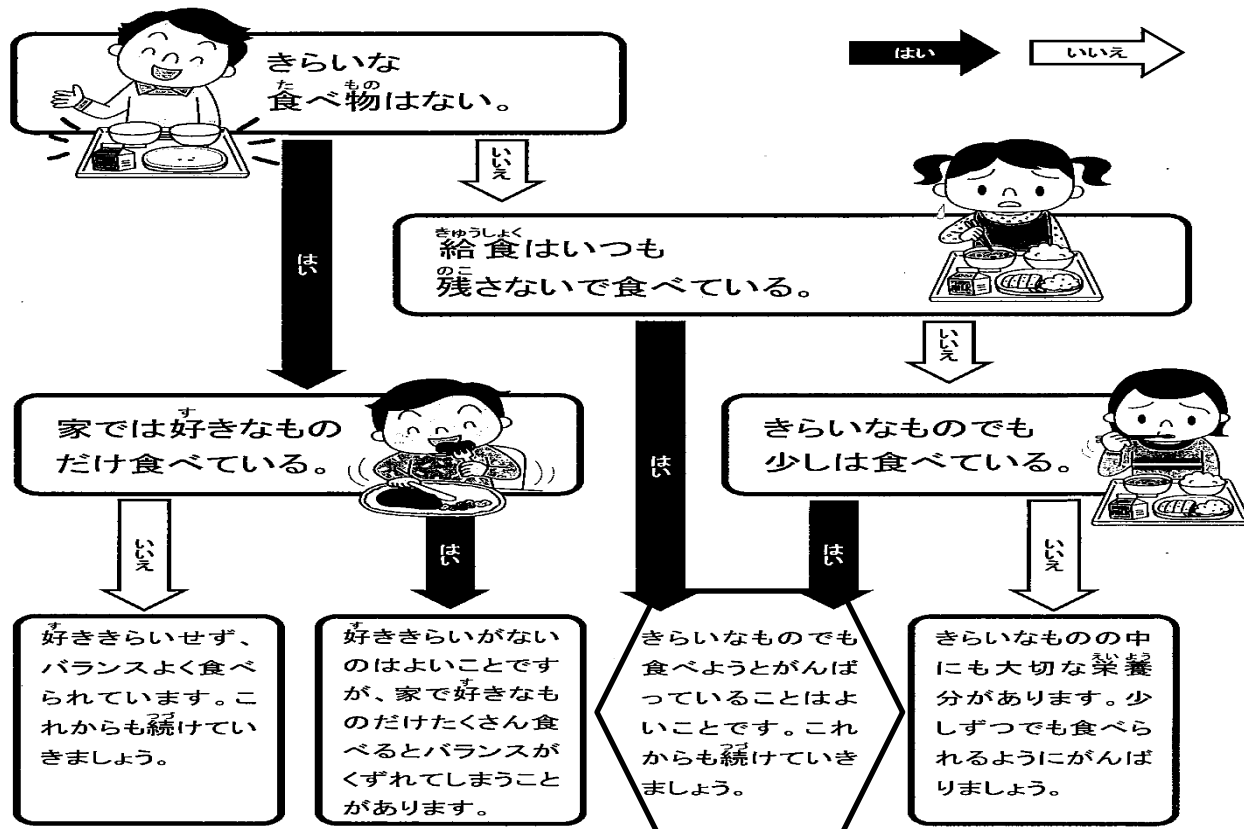
夏休みが終わり、学校生活が始まりました。

夜更かしなどで、生活リズムが乱れ、朝ごはん抜きになっていませんか？朝ごはんは、脳や体を目覚めさせ、1日を元気にスタートさせるための大切なエネルギー源です。まだまだ暑い日が続きます。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

今月の目標

何でも好き嫌いなく食べよう

自分にあてはまると思ったら「はい」に、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。



## チェック 夏休みの生活をふり返ろう

夏休みの生活をふり返ってチェックをしてみましょう。チェックがなかった項目を直していくようにしましょう。

### 夏休みの生活チェック

- 朝は決まった時間に起きていた
- 朝食はきちんと食べた
- 1日3食を決まった時間に食べた
- 1日3食を栄養バランスがよくなるように食べた
- 冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意した
- 外で元気に体を動かした
- 家の手伝いをした
- 外から帰ったら手洗い、うがいをした
- 普段の水分補給は水や麦茶にした
- ゲーム、スマートフォンなどは時間を決めて使った
- 夜は、部屋を暗くして早寝をした



皆さんはいくつチェックができましたか。今月は運動会もあります。規則正しい生活にもどれるように自分で考えて行動しましょう。



### 給食費について

引き落としは毎月4日、予備日19日です。お休みの場合は翌日になります。ゆうちょ銀行の残高の確認をお願いいたします。

### ご家庭へのお願い

- 配膳時にマスクをしています。給食袋に入れて毎日持ってきてください。
- 金曜日に当番は給食着を持ち帰ります。洗濯をして月曜日に持ってきてください。