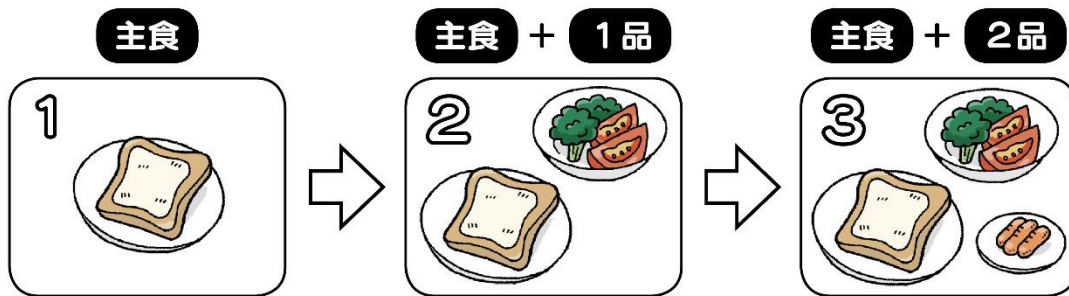


新学期が始まって1か月が経ちました。新しい学年・クラスでの学校生活に慣れてきた体も、連休でリセットされて、朝なかなか起きられない、ということはありませんか。早起するには、まず早く寝ることです。早寝・早起き、そして、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校できるとよいですね。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



主食だけを食べている場合は、ご飯に納豆やトーストにチーズなど、一緒に食べやすい食品や用意しやすいおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。野菜類は可能な範囲で、手軽に食べられるバナナなどの果物でもよいでしょう。野菜ジュースは、糖分が多いものもあるので、コップ1杯程度がよいでしょう。夜のうちに野菜のスープやみそ汁を作っておいて朝ごはんにするのもおすすめです。

## 給食当番の身支度はできていますか

- ★つめは短く切りましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★帽子もしっかりかぶりましょう



### お願い

昨年度は帽子のみでしたが、今年度から給食着も全学年御家庭で御用意いただくことになっています。御協力よろしくお願いたします。

## 旬を味わう給食紹介 「たけのこごはん」



今年のはたけのこの生育がよいそうで、価格も安定しています。5月の給食でも旬のたけのこを提供予定です。



## 1年生はじめてのきゅうしょく



最初は給食着を着る練習から始まりましたが、日に日に配膳も上手になって、今ではとてもスムーズに給食の準備ができるようになりました。お箸を上手に使って食べたり、苦手な食べ物にもチャレンジしたり、給食でも頑張っている姿がとても素敵です。ごちそうさまのあとは、6年生のお兄さんお姉さんに手伝ってもらいながら、飲み終わった牛乳パックを自分で開くことにも挑戦しています。

