

食育だより

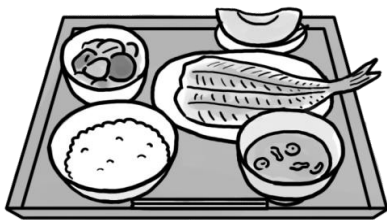
平成29年4月

下関市立長府小学校

新学期がスタートしました。子どもたちは、「新しい学年で勉強や運動を一生懸命がんばろう」と気持ちをあらたにしていると思います。何をすることも、まず健康であることが第一です。毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養および睡眠をきちんととることが大切です。これらのことを日々の生活の中で心がけ、規則正しい生活習慣を身につけてほしいです。

よい生活習慣を身につけよう!

● 栄養 (食事) ●



朝、昼、夕の3回の食事をする時間帯を決めて、きちんととり、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

● 運動 ●



体力をつけ、病気を予防するために、毎日体を動かすことを心がけ、適度な運動をするようにしましょう。

● 休養 (睡眠) ●



疲れをとり、成長を促すために、夜ふかしをしないで早く休み、十分な睡眠をとるようにしましょう。

今日から給食が始まりました。 正しい食事のマナーを身につけましょう!



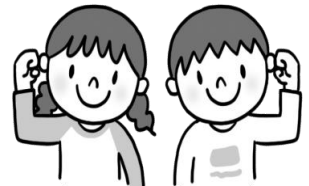
○食事の前は、せっけんで手をあらおう。



○元気にあいさつをしよう。



○正しい姿勢で、食器を手に持って食べよう。



○残さず食べて丈夫な体をつくろう。



給食当番のふくそう

○みじたくをきちんとしよう。



○給食当番は、安全や衛生に気をつけよう。
○協力して準備や片付けをしよう。