

# きゅうしょくだより

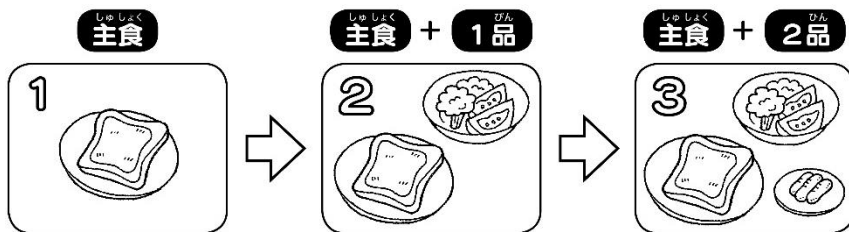
れいわ ねん がつ  
令和4年5月  
せいわしょうがっこう  
成和小学校

こんげつは、うんどうかい れんしゅう ほんかくてき はし たいちよう ととの  
今月は、運動会の練習が本格的に始まります。体調を整えるために

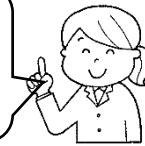
## まいにち あさ た 毎日、朝ごはんをしっかり食べましょう！

あさごはんを食<sup>た</sup>べると、体温<sup>たいおん</sup>があがります。このおかげで、体<sup>からだ</sup>や頭<sup>あたま</sup>  
が目覚<sup>めざ</sup>め、スムーズに活動<sup>かつどう</sup>できるようになります。

### あさ 朝ごはんステップアップ 1・2・3



ステップ3の朝ごはんをめざしてね！ごはんやパンだけの人は、少しずつおかずをふやしていきましょう。



## いま あさ た ひと 今、朝ごはんを食べていない人は…

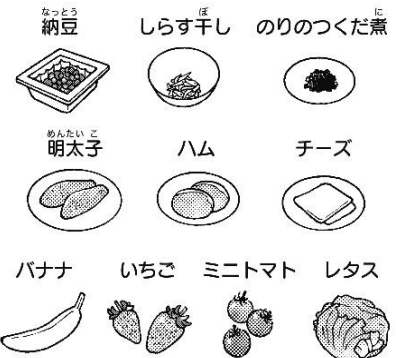
まずは何かを食<sup>た</sup>べることから始<sup>は</sup>じめてみてください。パンだけ、おにぎりだけでもよいので、家にあるもので手<sup>て</sup>軽<sup>かろ</sup>に食<sup>た</sup>べられるものから、はじめてみましょう。

朝ごはんを食べると



## あさ て がる 朝ごはんに手軽に 食べられる食品

ほうちよう、つか た かねつ  
包丁を使わずに食べられるものや、加熱  
せずに食べられるものを探してみましょう。



©少年写真新聞社2021



わたしたちは、食<sup>た</sup>べることで命<sup>いのち</sup>をつないでいます。たべものの命<sup>いのち</sup>を大切にし、感謝<sup>かんしゃ</sup>の気持ち<sup>きもち</sup>をあらわすためにも、残<sup>のこ</sup>さず食<sup>た</sup>べることが大切<sup>たいせつ</sup>です。また、給<sup>きゅう</sup>食<sup>しょく</sup>は、みなさんが健康<sup>けんこう</sup>に成長<sup>せいちょう</sup>できるように栄養<sup>えいよう</sup>量<sup>りょう</sup>が考えられています。残<sup>のこ</sup>さず食<sup>た</sup>べて、体<sup>からだ</sup>も心<sup>こころ</sup>もしっかり成長<sup>せいちょう</sup>しましょう。

### 【お知らせ】給食費の振替について

◇4・5月の給食費の振替日は5月6日(金)となっております。

金額が学年・PTA会費の有無によって異なりますので、年度はじめにお配りした「校納金について」のプリントをご確認ください。前日までに口座残高の確認をお願いします。