

新学期を 元気にスタート

ご入学・ご進級おめでとうございます。
 新しい学年、新しい教室での1年が始まりますね。新しい環境で疲れがでやすくなります。次のことに気をつけて元気にすごしましょう。

しっかり たべるんジャー



朝食

ちょっぴり早おきをして、「朝ごはん」をきちんと食べると、その日を元気にスタートできます。

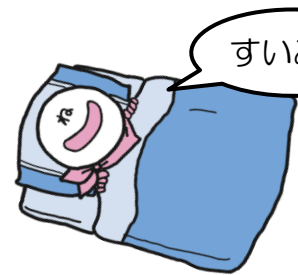
げんきいっぱい うごくんジャー



運動

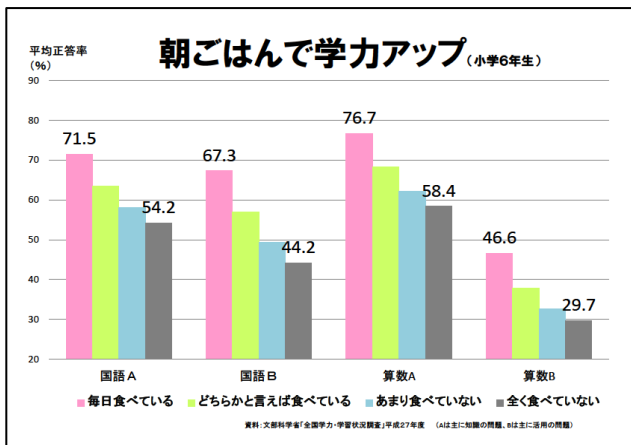
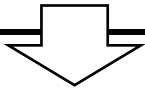
しっかり体を動かすと、体温も上がり、勉強にも集中できます。おなかもすいて、給食もおいしく食べられます。

よふかしせずに ねるんジャー



すいみん

ぐっすりねて、すっきり疲れをとり、明日のパワーをためましょう。



しっかり朝ごはん

のために…

あと**10分**早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

学力アップ 体力アップ



学力テストもすぐにあるよ!



やっぱり
朝ごはん!

には



栄養教諭の衛藤ひろ子です。

1年生の給食も始まりました。初めて学校給食に出会った人もいます。おうちでも声をかけてみてください。よろしくお願いします。



