

しょくいくだより

令和6年9月

京田辺市学校給食委員会

一朝ごはんは元気のもと

夏休みが終わって、新学期がはじまりました。元気にすごせていますか？ 1日の生活チェックをしてみましょう。

朝はなかなか起きられなくて、ふとんぐずぐずしている。

朝ごはんを食べないことが、たまにある。

授業中はボーッとして、なかなか集中できない。

体がだるくて、やる気が起きない。

ちょっとしたことで、イライラする。

夜おそくに、おかしやカップめんを食べることがある。

せいかつ 生活チェックは、いくつあてはまりましたか？ それぞれのアドバイスを読んで、元気にすごしましょう。

チェックが0こ

いいね！ 規則正しい生活で、元気いっぱい！

チェックが1～3こ

あと少し！ どうしたら、元気にすごせるようになるかな？ おうちの人と、考えてみよう。

チェックが4～6こ

はやね はやお あさ げんき きほん 早寝・早起き・朝ごはんは、元気にすごす基本！ 早く寝て、しっかり朝ごはんを食べよう！

レッツ！ しょくいくクイズ

9月1日は、「防災の日」です。学校では災害が起きた時にあわてなくともいいように「避難訓練」をします。このように身を守る練習をすることは、大切です。そして、災害にそなえて食品や水を置いておくことも、同じくらい大切です。さて、災害にそなえて、何日分の食品を置いておくのがよいでしょうか。

① 1日分 ② 1週間分 ③ 1ヶ月分

【2】②【2】