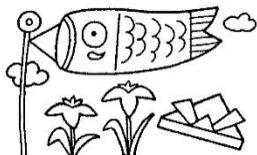
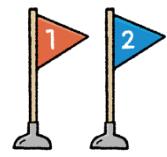




# きゅう しょく 給食だより

令和7年4月30日  
潟上市立大豊小学校

さわやかな季節となりました。5月には、本校の一大行事の一つである運動会が控えています。本番で自分の力を発揮するためには、練習はもちろんのことですが、日ごろの体調管理も大切です。朝ご飯をきちんと食べ、規則正しい食生活となるよう意識して毎日を過ごしましょう。



## ◆今年度の給食が始まりました！

在校生は4月9日から、新入生は4月14日から、今年度の給食がスタートしました。初日の給食時間には、各学年で給食時間のきまりを確認しながら準備を進める様子が見られました。新しい学年で食べる給食に新鮮な空気も感じられました。今年1年、一人一人が給食時間のきまりを守って食べることで、みんなが楽しく過ごせる給食時間になってほしいと思います。



↑ 1年生。子ども園の給食にはなかった牛乳も毎日つきます。



↑ 4年生。好き嫌いなく食べて立派です！



↑ 6年生。グループを作って楽しそうに食べていました。

## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



#### 早起き



#### 早寝

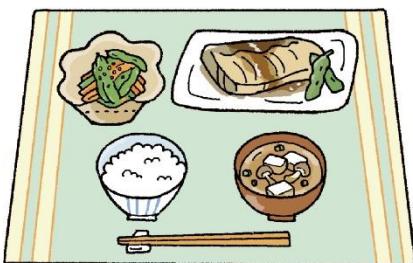


#### 朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。