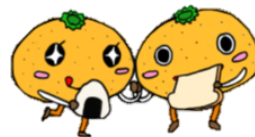




いしくたべて

おまくなろう

やうしょくだ!

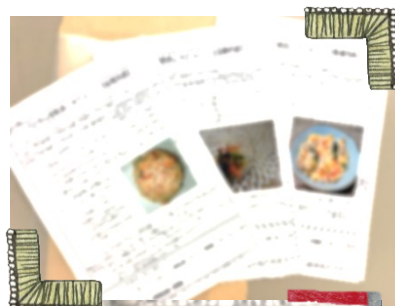


お盆から雨が降り続き、高温多湿と戦う夏になりました。家にいる間、みなさんは何をして過ごしていましたか？本を読んだり、お家でできる運動をしたりなど、充実した時間にすることができましたか？また会ったときに夏休みの思い出を聞かせてくださいね。

さて、今週は**早寝・早起き・朝ごはん**で生活リズムを整えましょう。9月1日から好スタートを切れるように、体調万全にしておいてくださいね。

ひろしま給食推進プロジェクト

たくさんのおうほ
ご応募ありがとうございました！



ひろしま給食推進プロジェクトへの応募、ありがとうございました。

今年度はSDGsがテーマで、少し難しかったかな～と思っていたのですが、テーマに沿った素敵なレシピが集まりました。5・6年生には、ペろりんばっくんの大崎上島町給食メニューコンテストの代わりとして全員応募にしておりましたが、そのほかの学年からもたくさんの応募があり、とても嬉しく思っています。ご家庭でのご協力に感謝しています。お忙しい中、本当にありがとうございました。あとは、賞に入ることを願うばかりです。

しかし、ひろしま給食の選考に外れても大崎小で選定し直して給食で提供する予定です。こちらは続報をお待ちください！

生活リズム見直しチェック！ いくつ✓できるかな？

まず、今の生活でできているか✓してみましょう！できていなくても、チェックできるように今日から気を付けたら大丈夫！1週間の生活リズムチェック表を活用し、体内時計を正常に働かせましょう。やればできる！！



毎日、朝ごはんを食べる。



毎日、ほぼ決まった時間に起きる。



1日3食を決まった時間に食べる。



日中はできるだけたくさんの光を浴びる。



夜はパソコンやゲームなどをしないようにする。



寝るときには部屋を真っ暗にして眠る。