深谷小学校

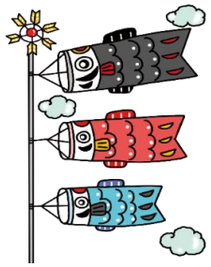
深谷市立深谷小学校
平成31年4月26日

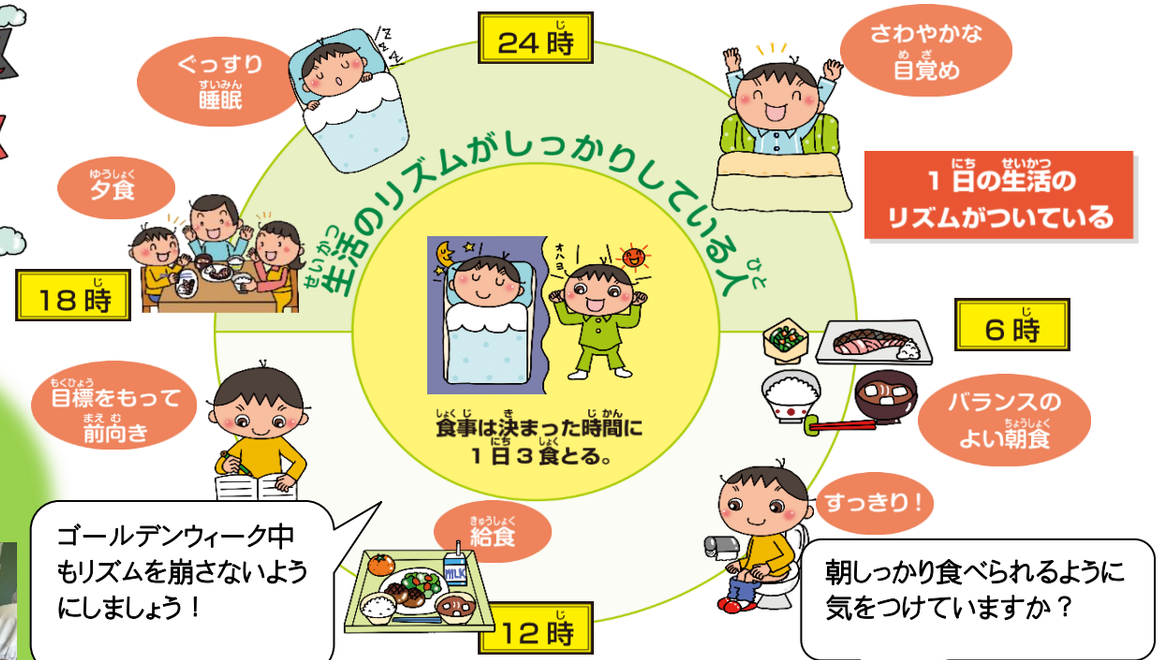
健康づくりは生活リズムと食事から

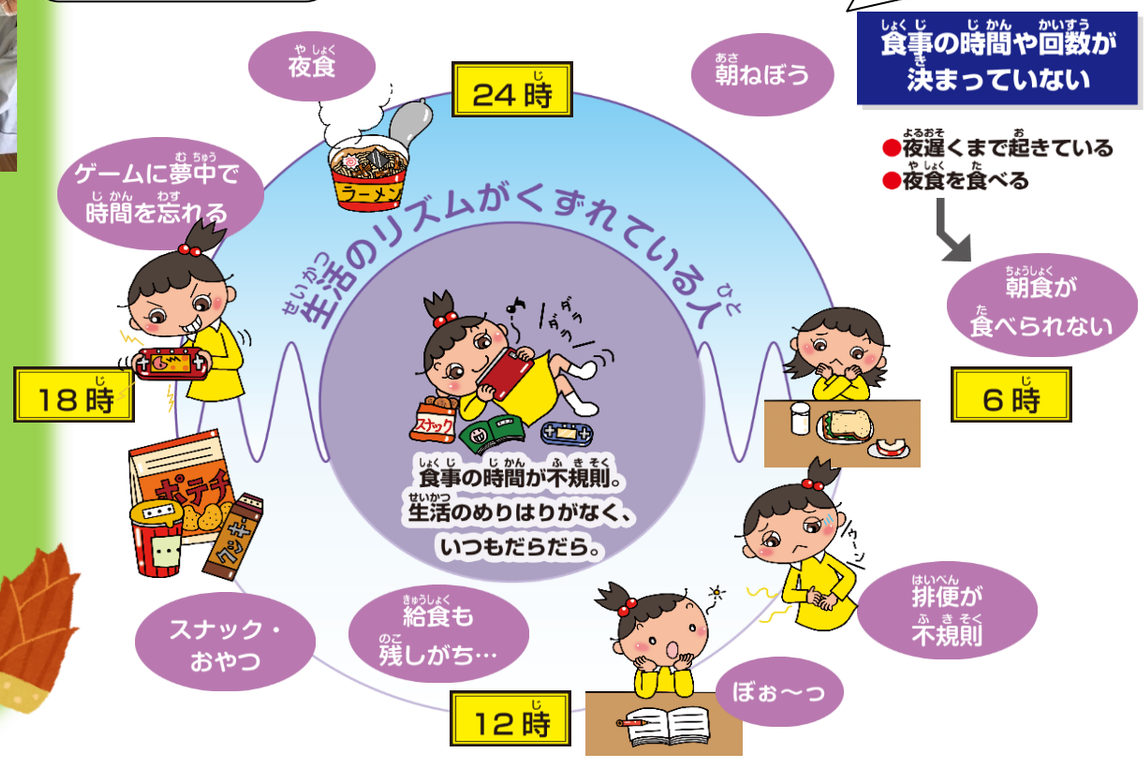
　新学期が始まって１ヶ月が過ぎました。１年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じてくれているようです。

　暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のご飯やパンに主菜と副菜をそろえ、よくかんで食べてから登校しましょう。

　わたしたちの体は、1日の一定のリズムに従って活動しています。お腹がすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き・規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとても重要です。







1年生はじめての給食

1年生の給食が17日にスタートしました。
5･6年生にお手伝いしてもらい、給食の準備がんばっています。

はじめての給食は、5･6年生が準備の仕方、片づけ方をやさしく教えてくれました！

おにいさん、おねえさん
ありがとう♡

2年生　タケノコ皮むき

23日、2年生がたけのこの皮むきをしました。翌日、おいしいたけのこごはんになって給食に登場しました。