



深谷市立深谷小学校
令和3年4月30日

健康づくりは生活リズムと食事から

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、維持するためにとっても重要です。

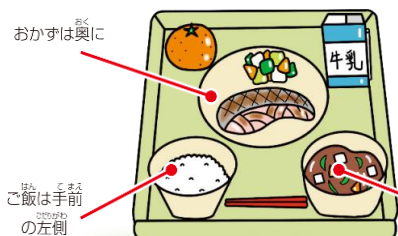
新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。1年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じているようです。

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おかずをそろえ、よくかんで食べてから登校しましょう。

かわいい食べ方をしよう ～食べることに集中できる機会を利用して～

新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみね。

①食器の配ぜんを確認



②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って



1年生はじめての給食

1年生の給食が19日にスタートしました。コロナ対応のため、6年生にお手伝いのお願いすることができませんが、1年生だけで頑張っています。ルールを守って静かに準備し、黙って食べることができて、とてもすばらしいです！

2年生 タケノコ皮むき

27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。



おいしいたけのこごはんになりますように

