



## おおたかの森小学校のみなさんへ

3月から休校が続いています。みなさんは、毎日をどのように過ごしていますか？規則正しい生活を送っていますか？

ごはんはよく噛んで、しっかり食べていますか？好きな食べ物だけでなく、苦手な食べ物にもチャレンジしていますか…？

お家での食事も、赤・黄・緑をバランスよく食べて、心も体も健康でいてほしいと思います。（献立表に、赤・黄・緑

にはどんな食材があてはまるのか、のっているよ！見てみてね！）

風邪や病気に負けず、元気な姿でみなさんが会えるように、次の3つを心がけた生活を送ってほしいと思います。



- ①早く寝る
- ②早く起きる
- ③朝ごはんを食べる



夜ふかしはせず、朝は早めに起きて、生活リズムを整えましょう。きちんと朝ごはんを食べることにより、

体を動かすエネルギーが作られ、勉強や運動がはかどります！

給食室一同、みなさんにおいしい給食を食べて笑顔になってもらえることを楽しみにしています。 給食室より

