

令和2年5月19日
横浜市立綱島東小学校
校長 三橋 国雄
栄養士 森田 真帆

給食だよりとくべつ号

みなさん、^{げんき}元気にすごしていますか。^{がっこう}学校のお休みが^{つづ}続いて、^{きゅうしょく}給食をみなさんに^た食べてもらえないので、とてもさびしいです。^{きゅうしょく}給食だよりでは、お休みの^{やす}間、^{けんこう}健康に^{あいた}すごすためのポイントを紹介し^{しょうかい}ます。

生活のリズムをととのえよう！

^{せいかつ}生活のリズムをととのえることは、^{けんこう}健康に^{たいせつ}すごすためにとても大切です。



まずは、^{はやお}早起きをして、^{あさ}朝ごはんを^{にちげんき}しっかり食べよう！1日元気に^{すご}せるよ！



ごはんを3しょく
たべよう！

からだをうごかさう！



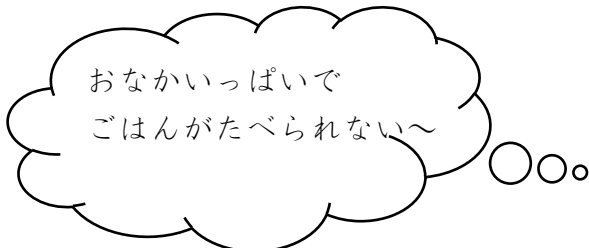
はやね、はやおきを
こころがけよう！



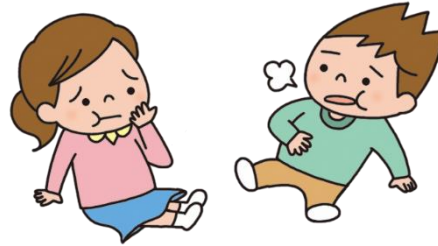
おやつをじょうずに^た食べよう！

^{がっこう}学校がお休みの^{やす}間、^{あいた}ついついおやつを^た食べすぎている人はいませんか。^{ひと}

おやつは、^た食べる^{りょう}量や^{じかん}時間を^き決めて^た食べるように^{しま}しょう。



〜^{つく}作ってみよう！〜



よこはま学校食育財団のホームページでは、^{つく}おうちでも^{きゅうしょく}作れる^{しょうかい}給食のレシピを紹介しています。

^{がっこう}学校がお休みのこの^{やす}機会に、^{きかい}ぜひおうちの^{ひと}人と^{いっしょ}一緒に^{つく}で^{つく}作ってみてください。



^{にんき}人気のメニューがたくさん！



よこはま学校食育財団→食育ひろば→おうちで作る給食レシピ
<https://ygs.or.jp/syokuzai/>