

2学期が始まりました。暑い日がまだまだ続きますね。運動会など行事がたくさんありますので、クラスみんなで協力して取り組んでいきましょう。しっかり取り組むためには、しっかり食べて、勉強して、体を動かして、そしてよく眠ることが大切です！

もどしましょう！生活リズム

夏休み明けは生活のリズムがどうしても乱れがちで、心も体も疲れやすく、ストレスがたまったりして、体調をくずしがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活のリズムを取り戻しましょう！

早寝・早起きをしましょう

朝ごはんを食べましょう

たっぷり眠ってしっかり早起き。朝日を浴びて、朝ごはんを食べれば、心もからだも絶好調！

はやねちゃん はやおきくん あさごはんまん みそしるちゃん よふかしおに

（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）

給食委員会より

毎日交代で当番の仕事にがんばっている

給食委員会から、山北のみなさんへのメッセージです♡ 今回は6年生から「うれしいこと」です♪

★ 残さず給食を、食べてくれてうれしいです。

★ ゴミの量を減らして持ってきてくれたら、とてもうれしいです。

★ 毎日の残りも毎日残さず食べてくれるのはとてもうれしいです！

いろいろな食べ物を、組み合わせて食べましょう

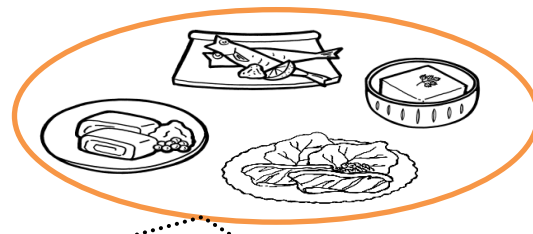
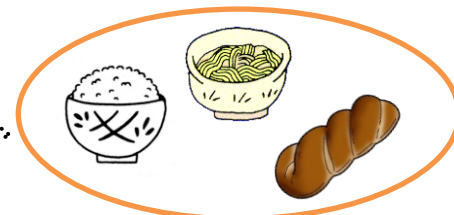


夏休み、どんな食生活を送っていましたか？冷たい食べ物・飲み物。

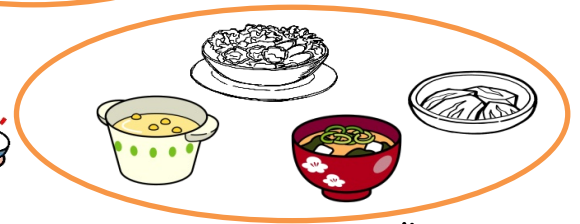
おやつだけで済ませることはありませんでしたか？

食べ物はそれぞれ違った栄養素を含み、はたらきが違います。ただ1つの食べ物で、体に必要なすべての栄養素を含んでいるものはありません。好き嫌いせず、いろいろな食べ物を食べましょう。

エネルギーのもとになる炭水化物の多い主食(ご飯・パン・めん)



たんぱく質の多い肉・魚・卵・大豆を使ったおかず



ビタミン、ミネラルの多い野菜・きのこ、海そうを使ったおかず