



なつやす けんこう た なつやす かつどう
夏休みも健康に！しっかり食べて、夏休みにしかできない活動を！

江別市立大麻小学校 2024.7.26 栄養教諭 佐藤 ちさと

早起き

あさ ひかり かん かくせい
 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

すいみん つか と
 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

ゆづしん けん き かつどう
 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

たのしみにしてた夏休みが始まります！夏休みは、ついつい夜更かしをしてしまい、朝が起きられない…なんて白もあるかもしれません。夏バテ防止にも、規則正しい生活が大切です。元気に楽しく過ごすためにも、「早寝、早起き、朝ごはん！」を心がけましょう！

夏休みは、自分で朝ごはんの準備(お手伝い)をしてみましょう！

まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べていますか？会話の中で、「今日の朝、何も食べてこなかった」と話している児童がいます。食べていない人も食べている人も、夏休みは自分で準備して、どんな物なら簡単に食べられるか、食欲がわくのか試してみましょう。夏休み明けは、全員が朝ごはんを食べて登校できることを目指しましょう！

夏野菜がおいしい季節になりました

えべつし ひろ はたけ のうさんぶつ つく
 江別市では、広い畑でたくさんの農産物を作っています。自分たちが住んでいる街でとれる食べ物の良さをみなお見直してみませんか？



8月からは、給食の中でもたくさん登場します。住んでいる街でとれる食物を地場産物といいます。とれてすぐ食べるので、新鮮で栄養価の高い食材が多いです。



ピカピカ返却調べをしています！



はいぜんいん 配膳員さんのほうで、はいしよくきく 配食器具はしっかり戻っているか、スプーンなどの向きは合っているか、はいぜんたい 配膳台は拭いているかなど毎日見てもらっ

ています。まいにち 毎日きれいに返却してくれたクラスには、しょうじょう わた 賞状を渡しています！6月の賞状をもらったクラスは、1年1組、2年2組、6年2組です。きゅうしよくとうばん 給食当番の人はもちろんですが、とうばんではない人もスプーンの向きやこぼしたら拭くなど、きょうりやく 協力して賞状をもらえるよう頑張りましょう！