

9月給食たより



2学期がはじまり、1週間がたちましたが、朝起きられない人はいませんか？夏休み中に早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまった人もいませんか。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえ方

生活リズムのととのえ方

はやお はやね
早起き、早寝をする



よ 夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

き そくただ しよくじ
規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

にっちゅう かつどうてき
日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

楽しい会食をするために

基本のマナー

を身につけよう!



食べ物を口に入れたまましゃべらない



がちがちや食器の音を立てない



まわりの人とぶざげたり大声で話さない



ひじをついたり、背中を丸めて食べない



くちやくちや音を立てて食べない



みんなが食べ終わるまで席を立てない

2つの3角形ができていますか？
よい姿勢で食べていますか？

ポイント
頭・ひざ・腰を結ぶ線と、ひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が直角三角形になるようにイメージしてみましょう!



ポイント
体と机の間はこぶし1つくらい開けます

給食費引き落としのお知らせ(8.9月分)

8.9月分の給食費は、2か月分まとめて(8月分5回+9月分20回=25回) 7月27日に引き落としになります。預金残高のご確認をお願いいたします。

低学年・・・248円×25回=6200円 中学年・・・263円×25回=6575円 高学年・・・277円×25回=6925円

※上記金額に月額10円の口座振替手数料がかかりますので、手数料分も含めてのご確認をお願いいたします。