



きゅうしょくしつ

給食室からのお手紙

てがみ



- こまつなともやしのおひたし
- ごもくたまごやき

とりときのこの
たきこみごはん

あおさの
みそしる



からだをう
ごかして
あそぼう!



わかった!
できた!



朝ごはんを食べよう



今週は「早寝早起き朝ごはん週間」ですね。皆さん朝ごはんは食べていますか？朝ごはんを食べると身体に良い「3つのスイッチ」を入れることができます。

①**体のスイッチ**: 元気に活動できる

②**脳のスイッチ**: 学習に集中できる

③**おなかのスイッチ**: すっきり排便できる

朝ごはんは、皆さんが1日活動するためのエネルギーになります。勉強や運動の成績にも関係しているそうです。早寝早起き朝ごはんをこころがけ、元気に過ごしましょう。

