



ぱくぱく

発行：令和2年5月
小林東方学校給食センター

臨時休校が終わり、学校生活が再開しました。長いお休みの間は、規則正しく過ごすことができましたか？毎日元気に過ごすには、早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムを整えることが大切です。自分の生活を振り返ってみましょう。

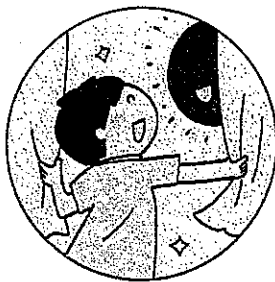
生活リズムの整え方

早寝、早起きをする



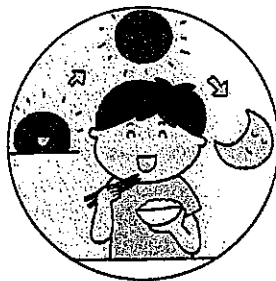
夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。

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ことができます。

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で、1日のリズムが作りやすくなります。

家族で取り組もう！

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう！

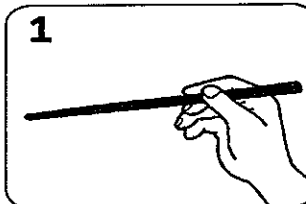
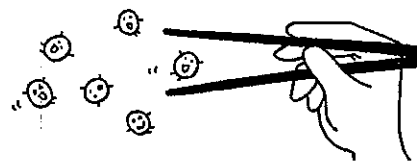
目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・ゲームは1日30分までとする
- ・朝のウォーキングをする など

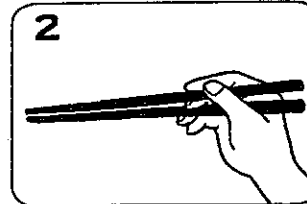


＼できそうなことから始めましょう！／

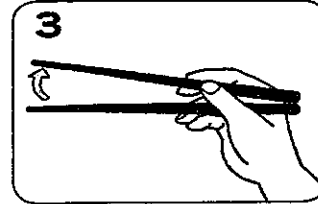
はしを正しく 持って使おう！



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を囲くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

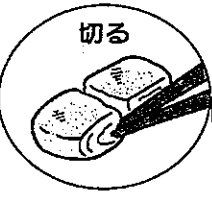
いろいろな 使い方ができる はし



はさむ



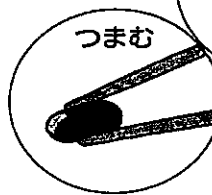
切る



くるむ



つまむ



はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

混ぜる



きりとり

◆ 給食に関する御感想などをぜひお聞かせください。
下の欄に御記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

() 学校 () 年 お名前()