



楽しかった夏休みが終わり、学校生活が始まりましたね。体調が悪い、体がだるいと感じることはありませんか？それは、生活のリズムがくずれているからかもしれません。早めに規則正しい生活に戻し、栄養を十分にとって元気にすごしましょう。

生活リズム戦隊

トノエルンジャー



『規則正しい生活』ってどんなことをすればいいのか、みなさんはわかりますか？
トノエルンジャーが、生活を『整える』、『規則正しい生活』の<5つのポイント>をみなさんにお教えします！

生活リズムを整えて、
ダラダラ怪獣 ダララ〜んをやっつけよう！！



ダララ〜ん

①毎日決まった時間に起きて、朝の光を浴びよう！



トノエグリーン

朝の光を浴びると体がすっきりと自覚めて、一日が楽しく過ごせるぞ！



トノイエロー

朝ごはんではエネルギーを補給しよう！学校の授業で活躍するためにも大切なことだよ！

②朝ごはんをしっかりと食べよう！

③昼間はたくさん体を動かそう！



トノエレッド

運動などで体を動かすと、イライラしない優しい心になれるんだ！夜寝る時にもいい効果があるぞ！

④寝るまでの予定を決めよう！

寝るまでの時間をダラダラ過ごしたら、ダララ〜んが来るぞ！ゲームやテレビの時間も予定を決めよう！



トノエブルー

決めた時間には部屋の電気を消して、早めに寝ましょうね！小学生は8～10時間の睡眠が必要と言われているの！

⑤夜は早めに寝よう！

トノエピンク



5つのポイントを守ると規則正しい生活が身に付くはずですよ。そうすると、健康で楽しい毎日が過ごせるでしょう。ダララ〜んが来る前に、自分の生活を見直してみよう！





7月3日 おはなし給食



- ・麦入りごはん ・牛乳
- ・いかのみそ漬け焼き
- ・にらと春雨の炒め物
- ・チンゲン菜と豆腐のスープ
- ・味付けのり（新紙幣デザイン）



新紙幣発行のスタートと合わせて、新紙幣デザインの味付けのりを提供しました。また、おはなし給食では、「お礼になった21人の偉人」という本を紹介しました。



自分にどれが配られるのか、ドキドキわくわくでしたね！

7月5日 たなぼたこんだて
七夕献立



- ・麦入りごはん ・牛乳
- ・ハンバーグ
- ・短冊サラダ
- ・七夕汁
- ・天の川ゼリー



7月10日 宮っ子ランチ(夏) 「平和を願って大いちょう献立」



- ・十六穀ごはん ・牛乳
- ・あげぎょうざ ・からしあえ
- ・大いちょう汁 ・マスカットゼリー



年間4回ある『宮っ子ランチ』の夏の献立、『平和を願って大いちょう献立』を提供しました。宇都宮市は太平洋戦争の末期に空襲を受けて、市街地の大半が焼失し、多くの市民が犠牲になりました。旭町にある大いちょうも黒こげになりましたが、翌年の春に芽吹き、復興のシンボルとして人々の心の支えとなったそうです。現在のようにたくさんの家やお店が立ち並ぶ宇都宮市に発展できたのも、戦後の人々がたくましく生き抜いてきたからでもあります。そんな歴史のある宇都宮市で生産や栽培された食材をたくさん使った献立になっています。



7月17日 5年1組 リクエスト献立



- ・わかめごはん ・牛乳
- ・とり肉のからあげ
- ・ナムル
- ・春雨中華スープ
- ・豆乳プリン



わかめごはんからあげは根強い人気で、リクエスト献立の定番メニューとなりました。

みんな大満足の献立でしたね♪

いつもたくさん食べてくれる&お残りゼロの5年1組さん✿

ありがとうございます😊