



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、みなさんは分かりますか？

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〜を
やっつけよう！！



ダララ〜

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目覚めて、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食べよう！



トノエレッド

③昼間はたくさん体を動かそう！

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〜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！

トノエピンク



⑤夜は早めに寝よう！

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。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〜が来る前に、自分の生活を見直してみよう！





がつ か こんだて きゅうしょく
7月7日 七夕献立&おはなし給食「たなばたものがたり」



- ・五目ちらしずし
- ・牛乳
- ・七夕汁
- ・天の川ゼリー

★のなると
入りでした！

たなばた きょうしよく
七夕の行事食である、
七夕汁の中には『そうめん』
が入っています。

なぜ『そうめん』なので
しょうか？

たなばた そうめんを食
七夕にそうめんを食べる
と健康で過ごせるという言
い伝えがあるからです。

また、そうめんを天の川
や織姫の織り糸に見立てて
いるという説もあります。



おりひめ ひこぼし ものがたり
織姫と彦星の物語がとても分
かりやすく書かれている本です。

ふたりはなぜ七夕にしか会えな
くってしまったのでしょうか？

気になった人はぜひ読んでみて
ください。

がつ にち みや こ なつ へいわ ねが おお こんだて
7月12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

ねんかん かい みや こ なつ こんだて
年間で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。

うつのみやし たいへいようせんそう まつき こうしゅう うけ しがいち
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。

あさひちよう おお くら
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。

げんざい
現在のようにたくさんの家やお店が立ち並び宇都宮市に
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。

がつ にち ねん くみ こんだて
7月13日 5年1組 リクエスト献立



- ・冷やし中華
- ・牛乳
- ・春巻
- ・野菜とツナのソテー
- ・ガリガリくん



ねん 1 くみ さんは、なつ
しい献立をリクエストし
てくれました♪

きゅうしょく た ひ
給食で食べる冷やし
中華のお味はどうでした
か？

みんな大好きなカップ
のガリガリくんは給食
限定品です★★★★

