



# きゅうしゅくだより

H21  
うらこし小学校

きょうとたさい しゅじょう!

・牛乳は毎日  
1本(200cc)  
つきま  
・都合により  
納入を変更  
するとか  
あります

- ① ミニコッパン  
リズマビス  
ポルカスター  
グランド  
ミニコッパン



- ③ はりパン  
クントリー  
ゴール  
コーン  
スライス

- ④  
ゆかり  
にじや  
ひや  
あこ

- ⑦ ごはん  
ちりめん  
いび  
おかし

- ⑧ ミニコッパン  
リズマビス  
ポルカスター  
グランド  
ミニコッパン

- ⑨ ごはん  
はる  
サ  
ポ

- ⑩ ミニコッパン  
リズマビス  
ポルカスター  
グランド  
ミニコッパン

- ⑪ ごはん  
はる  
サ  
ポ

- ⑭ ごはん  
ちりめん  
いび  
おかし

- ⑮ ミニコッパン  
リズマビス  
ポルカスター  
グランド  
ミニコッパン

- ⑯ すめし  
はる  
サ  
ポ

- ⑰ ミニコッパン  
リズマビス  
ポルカスター  
グランド  
ミニコッパン

- ⑱ ごはん  
はる  
サ  
ポ

- ⑳ すめし  
はる  
サ  
ポ

## 朝食、きちんと食べていますか？

時間が無い、食欲がない、朝食の用意がしてないという理由で食べなかったり、食べてもパンとジュースだけ、ごはんにふりかけをかけただけのものといった人がいるようです。朝食の大切さを考えてみましょう。

- ⑳ ごはん  
ちりめん  
いび  
おかし

- ㉑ ミニコッパン  
リズマビス  
ポルカスター  
グランド  
ミニコッパン

- ㉒ ごはん  
はる  
サ  
ポ

運動会の練習が  
はじまります。  
しっかり、朝食、昼食、  
夕食を食べて、ケガな  
ないように、がんばりましょ

### 朝食を美味しく食べるために



夕食を食べたあとは、何も  
食べないようにしましょう。  
朝起きたとき、ちょうどおな  
かがすいています。



翌日の時間割の準備は、  
前日しておきましょう。



早寝、早起きをしましょう。  
起きてから軽い運動やお手  
洗いをするとよいですね。