



きゅうしょくじり H21 うらごと小学校

きょくじだいじょくじをしよう!

・牛乳は毎日
1本(200cc)
つまます
・都合により、
両立を変更
するところ
あります

(7) ごはん

・ちじいがほんた

・いごがたし

・じやがいも

みえじる、いりん(いりん)

(14) ごはん

・かすむホテル

・おのもの

とうふの

すまじる

(1) ミニコッペパン

・リスのパン

・ボイルミルキー

・グリューソラード

・ミニレコト

(8) コッペパン

・さけのこれんぱん

・コントローラー

・いごのとつらみ

・スースー

(15) ミニコッペパン

・トコトリース

・スルガライ

・がとくにせう

・ブリーヌ

(16) すみし

・コトカムろに

・からしみえ

・だいこんの

・めくらじる

(17) ミニコッペパン

・ホテルのチーズ

・にゅうしらん

・モケンザイ

・スープ

(20) ごはん

・さばのカリーパン

・ごもくときいろ

・きやべつ

・よみじる



(3) しゃくパン

・クドリーナン

・アーレスロー

・コーンスープ

・スライスチーズ

(4)

・ゆかりごにゅ

・にこじわが

・ひややっこ

・みづづけ

(10) ごはん

・アーモンドースト

・ワンタンヌーフ

・にごろごやうり

・セリー

(11) ごはん

・スラード

・小林秋吉

・かほちゃん

・みくじる

(12) ごはん

・トマトのチーズ

・にゅうしらん

・モケンザイ

・スープ

(13) ごはん

・フレンチトマト

・ガキトマジック

・うしとうまい

・かわいばい

(14) ごはん

・トマトのチーズ

・にゅうしらん

・モケンザイ

・スープ

(15) ごはん

・トマト

・ガキトマ

・うしとうまい

・かわいばい

(25) むぎごはん

・ホーワル

・もみじみえ

・りんご

朝食、きちんと食べていますか？

時間がない、食欲がない、朝食の用意がしていないというような理由で食べなかったり、食べてもパンとジュースだけ、ごはんにぶ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。

運動会の練習が

はじまります。

しっかりと、朝食、昼食、

夕食を食べて、力がかかる

ないように、がんばりましょう。

朝食をおいしく食べるため



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、前日にしておきましょう。



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