



# 4月給食だより

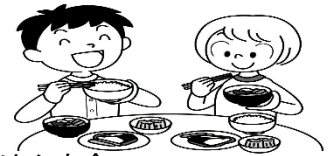


平成31年4月8日 渋谷区立原宿外苑中学校




ご入学・ご進級おめでとうございます。子供たちは、新しい環の中で、期待でいっぱいなのではないでしょうか。今年度も子どもたちの健やかな成長のために、安心安全でおいしい給食をつくっていきますので、よろしくお願い致します。

 <p>きゅうしょく やくそく <b>給食の約束</b></p> <p>決まりを守って楽しい給食にしよう！</p>	 <p>給食の前に手をきれいに洗う</p>	 <p>協力して準備を行う</p>	<p>いただきます</p>  <p>あいさつをきちんとする</p>
 <p>姿勢を正しくし、よくかんで食べる</p>	 <p>汚い話や気持ちの悪い話をしない</p>	<p>決められた時間内に食べ終える</p> 	 <p>食器は大切に使う</p>

## 朝ごはんを食べよう！



朝ごはんを食べることは、健康にすごすためにとても大切です。朝ごはんを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。4つのポイントをみていきましょう。

<p>体温が上がる！ 元気に動けるようになる。</p> 	<p>脳にエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツなど、朝から元気に活動することができる。</p> 
<p>おなか（腸）が元気に動き出し、朝のうちにうんちが出て、スッキリする。</p> 	<p>1日の体のリズムをつくることができ、早寝早起きがしやすくなる。</p> 