

8月もりつけひょう



正しいしょくじのさほうをみにつけよう

郡山市立桑野小学校

月 (げつ)	火 (か)	水 (すい)	木 (もく)	金 (きん)
こまめに水分補給をしよう! のどがかわく 前に飲む 少しずつ こまめに ふだんの水分補給は 水かお茶で				
20日 しぎょうしき 始業式 2学期がはじまります	21日 パイナップル フレンチ サラダ ポークカレー ライス	22日 バックソース チキンカツ コーンサラダ ごまみそ汁	23日 ヨーグルト ピザトースト ワンタン スープ	24日 春巻き もやしのナムル 中華 めん しょうゆ ラーメン
25日 黒糖パン フライドポテト チーズイン ハンバーグ 野菜 スープ	26日 ぎょうざ 中華サラダ マーボー 豆腐	27日 やさいはまいにちたべよう! 8月31日 やさいの日		
生活リズムをとりもどそう				
早おき	朝ごはんを しっかり食べる	よく体を うごかす	はやく 早めに休む	
楽しく食生活しよう				
お皿の上やまわりを きれいにする	よい姿勢で 食器やはしを 正しく持つ	よく味わって おいしくいただく	食事にふさわしい 会話をする	席を立ったり 友だちとふざけ たりしない