

きゅうしゅくだより 11月

“朝ごはん しらべ”をします!!

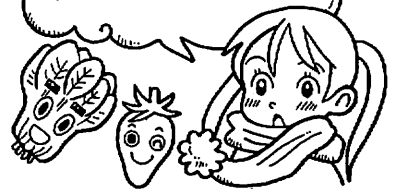
24.11.1 白岩小

11月1日(木)から11月7日(水)まで今年度2回目の“朝ごはんしらべ”を行います。これは、県下全小中学校で行われるものです。

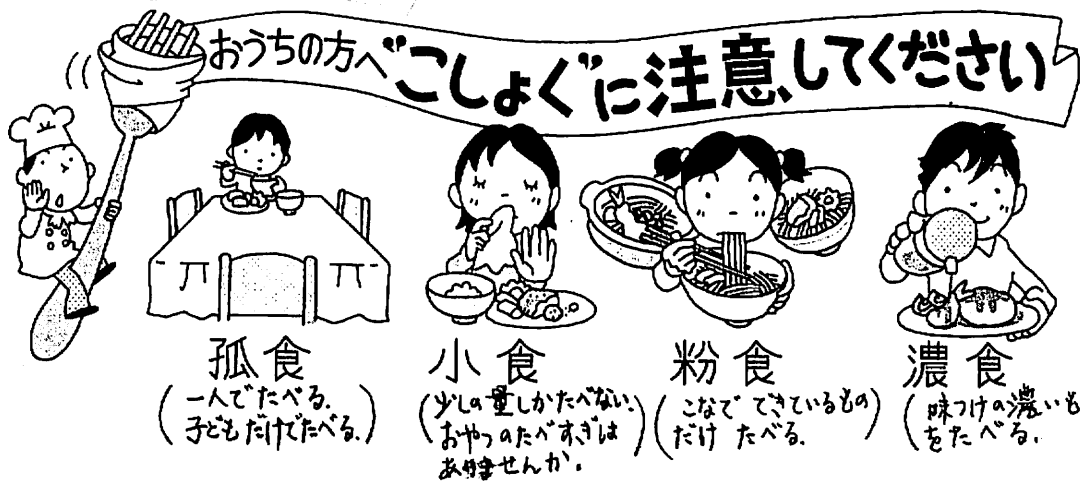
白岩小の子どもたちは、いつも全員食べてきているようですし、そのきまりあるよい生活習慣のおかげで、いつも元気に登校し、一日、よくがんばれるのだと思っています。

これから寒さに向かい、朝が辛い日もあると思いますが、日々元気で過ごせますように“早おき・早ね・朝ごはん”をよろしくお願いいたします。

かぜの予防に
緑の食品を!!



野菜や果物に含まれているビタミン類は、免疫力や抵抗力を高めまますので、積極的にとりましょう。



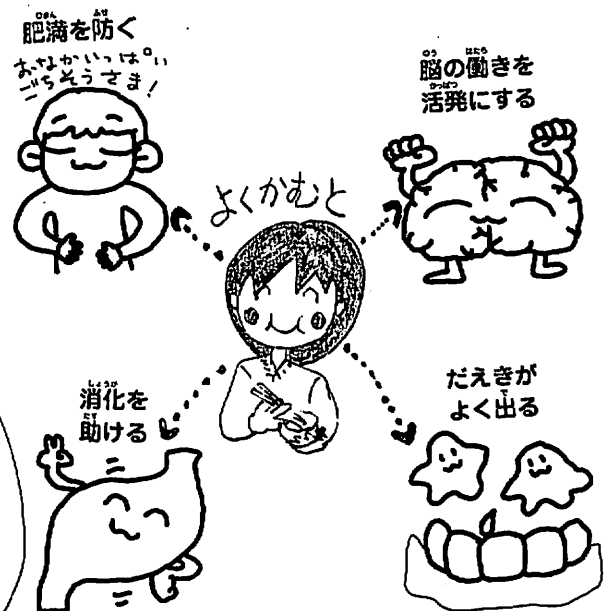
よくかんで食べる習慣を!

やわらかく口当たりのよい食べものが増えた現代は、気をつけないと、よくかまずに飲みこんでしまう悪い習慣が身についてしまいます。

食べものはよくかんで食べると体によいことがたくさんあります。

また、日本食の伝統的なおかずには、かみごたえのあるものがたくさんありますので、努めて食卓にあがるといいですね。

(きんぴらごぼう・ひじき煮・きりばし大根の煮ものなど。)



かむってこんなにすばらしい! \へへ/