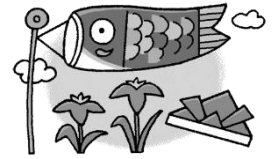


新緑が美しく、とても過ごしやすい季節となりました。5月は季節の変わり目、そしてゴールデンウィークもあるこの時季は、生活リズムを崩しがちです。早寝・早起き、バランスのよい食事を心がけ、心身ともに毎日元気に過ごしましょう。



生活リズムのととのえ方

<p>早寝・早起きをする</p>  <p>夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝・早起きを心がけてみましょう。</p>	<p>朝の光を浴びる</p>  <p>朝の光を浴びると、私たちのからだに備わっている体内時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。</p>	<p>規則正しく食事をする</p>  <p>1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。</p>	<p>日中は活動的に過ごす</p>  <p>日中は、なるべく外へ出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。</p>
---	--	---	--

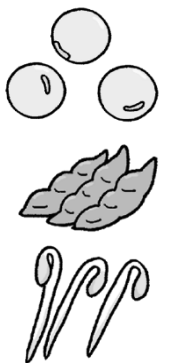
「おいしそう」を引き出す

子どもは、初めて見る食べ物を避けることがあります。しかし、家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。また、幼い頃は苦手でも、日常的に味やにおいなどを経験し、くり返し食べることで食べ慣れ、食べられるようになることもよくあります。苦手なものは、家族や友だちと一緒に、一口食べることから始めてみてください。



4月12日から5月14日は「北浦和小子ども読書月間」

北浦和小子ども読書月間に合わせ、図書に出てくる食べ物を使用した給食を提供する図書給食を5月12日に実施します。今回の図書は、『だいず・えだまめ・まめもやし』（こうやすすむ・文 なかしまむつこ・絵 福音館書店）です。大豆を畑で育てることになった3人の兄弟が、大豆と枝豆と豆もやしのつながりについて発見していくお話です。ぜひ御家庭でも、大豆・枝豆・豆もやしを取り入れてみてください。



給食写真の掲載を開始しました！

本校のホームページに、給食のページを新設しました。給食のページには、毎日の給食写真と給食だよりを掲載しております。ぜひ、御覧ください。

北浦和小学校HP
給食のページ



4月19日掲載「1年生初めての給食」
こどもパン、ポークビーンズ、グリーンサラダ



※スマートフォンを御利用の際は、画面を横にして御覧ください。