

しょくいくメモは、日直さんが読んだり、教室にはったりしてね

5月20日のしょくいくメモ



あした うんどうかい
明日はいよいよ運動会!

うんどうかい 運動会にそなえて3つのやくそく

- 1 今夜ははやく寝て、しっかり睡眠!
- 2 明日の朝は早く起きよう!
- 3 朝ごはんをしっかり食べよう!



しっかりした朝ごはん

- 1 ごはん、パンなど黄色の食べもの
- 2 肉やたまご、魚など赤い食べもの
- 3 野菜、きのこ、くだものなど緑の食べもの

この3つの食べものがそろった朝ごはんは完璧!

明日の運動会は大活躍まちがいなしです!

今日まで練習してきたことを精いっぱい

出し切るためにも、しっかり食べて

登校しましょう!



今日の給食では、運動する前に食べておくと、特によいものを取り入れました。運動前は油をひかえめに、ごはん・野菜・魚や肉をしっかり食べることが大切です! 明日の運動会で力を出せるように、しっかり食べましょう!