

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。生活習慣は乱れていませんか？毎日を元気に過ごすためにも、早寝、早起き、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、もう一度生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムを整える！ 早寝・早起き・朝ごはん



子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると言われています。



早寝



早起き



朝ごはん

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起きして朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、体が活動モードに切り替わります。

前日の夕食でとったエネルギーは朝には少なくなっています。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



2年生がとうもろこしの皮むきをお手伝いしてくれました！

使用したのは、緑区の若谷農園で採れた「雪の妖精」という白いとうもろこしです。ひげとりに苦戦しながらも、丁寧に皮をむいてくれました。とても甘くておいしかったですね。2年生のみなさんありがとうございました！

皮をむくと白いとうもろこしでびっくり…！



黄色い粒が混じったとうもろこしがあるよ



給食室で切って、ゆでとうもろこしにしました



自分たちでむいたとうもろこしおいしい！

上手に皮をむけたよ！



島小の給食タイム



お祭り給食



- ・焼きそば
- ・たこちゃんたこ焼き
- ・ポテトサラダ
- ・パイナップル

新献立の焼きそばは大好評でした！みなさんでお祭り気分を味わいました♪

沖縄県の郷土料理



- ・ごはん
- ・タコライス
- ・もずくスープ
- ・サーターアンダギー

タコライスは、ほとんどのクラスが完食でした！給食で沖縄の味を楽しみました！

今月のほっとひとこと

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？楽しい思い出はたくさんできましたか？いよいよ2学期が始まりましたね。2学期は1番長い学期です。しっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう！

