

給食だよ!

令和4年度
夏休み号
高知市立
朝倉小学校

1学期の給食も15日が最後でした。新しい学年・新しいクラスでの給食はどうでしたか？残さず食べることができましたか？2学期の給食も楽しみにしててくださいね。

めざせ! 生活リズム名人

いよいよ夏休みがはじまります。学校がある日は規則正しい生活ができていた人も、夏休みになると生活リズムがみだれがちです。6つのポイントを意識して、生活リズム名人を自指しましょう！（できていたら色をぬりましょう。）

7時までに起きる。

毎日朝ごはんを食べる。

おやつは時間と量をきめて食べる。

体を動かして遊ぶ。
水分補給も忘れずに!

栄養バランスのよい食事をする。(朝昼夕)

夜ふかしせずにはやくねる。

いくつぬれたかな?

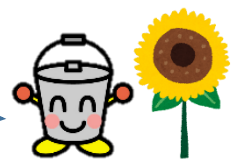
0~2こ：こめつぶ級 ⇒ まずは「早ね・早起き・朝ごはん」から。

3~5こ：おにぎり級 ⇒ 今できていることを続けよう。名人まであと少し!

6こすべて：名人級 ⇒ この調子で夏休みも毎日続けましょう!



規則正しい生活リズムを心がけて、2学期も元気に会いましょう。
楽しい夏休みを!



裏面には7月の体験活動の様子を載せています!