



令和7年度9月号
白岡市教育委員会
白岡市立南小学校



なが なつやす お がっき
長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました！夏休み明けは、体
こころ つか で たいちよう くす し き まいにちげんき す
や心の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。毎日元気に過ごすた
めには、はやね はやお しょく しょくじ せいかつ ととの
めには、早寝、早起きをして、3食の食事を取り、生活リズムを整え
ることです！なつやす あ いま せいかつしゅうかん みなお きそくただ せいかつ
夏休みが明けた今、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！

せい 生 かつ 活 リ ズ ム の ととの 整 え かた 方

はやね はやお 早寝、早起きをしましょう

よる はや ね にち つか
夜、早く寝ることで、1日の疲れをとつ
たり、からだ せいちよう うなが
体の成長を促したりしてく
れます！



たいよう ひかり あ 太陽の光を浴びましょう

はや お たいよう ひかり あ
早起きをし、太陽の光を浴びること
で、のう からだ め ざ にちげんき す
脳や体が目覚め、1日元気に過
すことができます！



にち しょく しょくじ 1日3食 食事をとりましょう

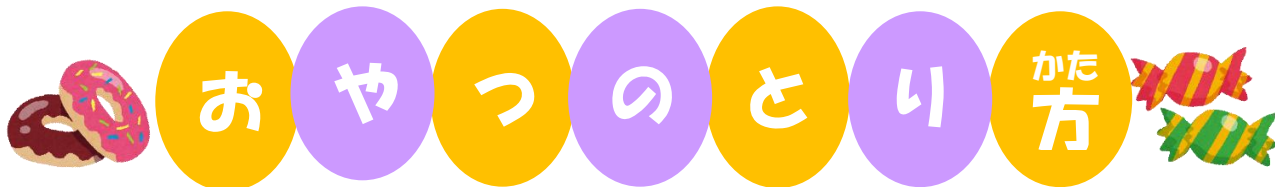
ちょうしょく き じかん
朝食は、決まった時間にとること
で、にち ととの
1日のリズムが整いやすくなり
ます。



うんどう 運動をしましょう

にっちゅう からだ うご よる
日中、しっかり体を動かすことで、夜
ねむ
ぐっすり眠ることができます。





おやつは、3食の食事では足りない栄養を補ったり、勉強で疲れた体を癒したりする役割があります。おやつは、食事と食事の間に食べるため、別名「間食」ともいいます。おやつの食べすぎは、肥満や生活習慣病などを引き起こす原因になります。そのため、正しいおやつの食べ方を知り、上手におやつと向き合っていきましょう！

おやつを食べる時間を決める



- ・1日3食の食事がとれるように、食べる時間を決めましょう。
- ・テレビやゲームをしながらおやつを食べる「ながら食い」をしないようにしましょう。

どんなおやつを食べるか決める



- ・エネルギー源となる炭水化物が多い食品を選びましょう。
- ・不足しがちな、カルシウムやビタミンが多い乳製品や果物を選びましょう。



おやつの量を決める

- ・1日200kcal以内を目安にしましょう。
- ・市販のおかしを食べる際は、栄養成分表を確認しましょう。



シュークリーム 1個(70g)

148kcal



アイスクリーム 1個(40g)

71kcal



しょうゆせんべい 1枚(25g)

92kcal



チキンナゲット 3個(60g)

141kcal

学校給食費の現状について～使用食材費の比較～

様々な食材価格の値上がりが続いている状況です。このまま食材料費の高騰が続く場合、今まで提供していた学校給食と同様の質を維持するため、学校給食費の改訂を検討しますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

