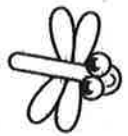




きゅうしょくだより



今月の給食目標

とうばんのしかたをくふうしよう!

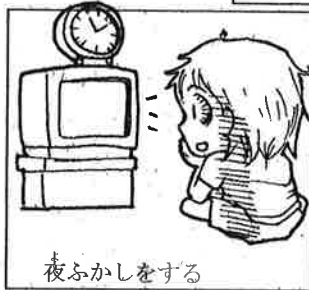


9月になりましたが、まだまだ暑い日がつづきます。暑さに負けないように、生活リズムを整えましょう!

夏休み中、夜ふかしをしたりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか?

下記のような悪循環を断ち切りましょう!

生活リズムは、規則正しい食生活から!



夜ふかしをする



夜食を食べる



朝起きられない



気分がわるくなる



朝からあくびをする



朝ごはんが食べられない

規則正しい食生活が、規則正しい生活のもとです。

食事のリズムは体調を整えてくれます。朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、生活のリズムをとりもどしましょう。



朝食をおいしく食べるために



夕食を食べたあとは、何も食べないようにしましょう。朝起きたとき、ちょうどおなかですいていますよ。



時間割の準備は、前の日にしておきましょう!



早寝・早起きをしましょう。起きてから軽い運動やお手伝いをするとういすね。