



なが なつやす あ け がつき は じ こ げんき すがた あ しょういん
長い夏休が明け、2学期が始まりました。子どもたちの元気な姿に会えることを職員
いっとう た の
一同楽しみにしていました♪

あつひ つ づ こんげつ えいよう と きゅうしょく と お
まだまだ暑い日が続きますが、今月も栄養バランスの取れたおいしい給食通して、
こ けんこう か ら だ こんがつき りかい きょうりよく
子どもたちの健康な体づくりをサポートしてまいります。今学期もご理解とご協力をよろ
おねが
しく願いたします。



『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できな
ったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食
事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の
疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

① 早起きする

家を出る1時間～1時間半前
には起きて、支度を始めましょ
う。朝日を浴びることで、すっ
きり目が覚め、生活リズムが整
いやすくなります。



② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)
を目覚めさせるスイッチの役割があり
ます。食欲がわかない人もいます
ますが、果物やスープといった食べ
やすいものから取り入れ、少しずつ品
数を増やして、栄養バランスをよ
くしていきましょう。



③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけれ
ば、便秘の予防につながり、1日
をすっきりとスタートすることが
できます。

