

【 生活リズムせいかつを取り戻もとそう! 】【

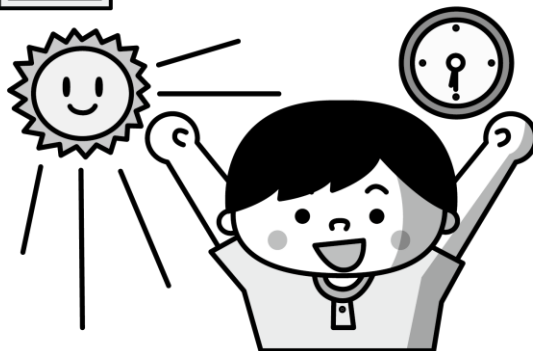
2学期がっきが始はじまって2週間しゅうかんがたちました。そろそろ生活リズムせいかつは戻もとってきましたか? 朝あさや夜よるは少すこしずつ涼すずしくなあきって秋あきが近ちかづいてきていますが、まだひるまだ昼間あつは暑すいぶんほきゅういです。しっかすり水分補給すいぶんほきゅうをして過すごしてくださいね。

みなさん、朝あさごはんを食たべてきましたか? 朝あさごはんは脳のうや体からだを目覚めめざさせるスイッチです。また、朝あさ起きて、朝あさの光ひかりを浴あびて、朝あさごはんをしっかあさり食たべると、生活リズムせいかつが整ととのいます。すきっきりした気持もちで1日いちをスタートさせられるので、ぜあしたひ明日あさの朝ためから試たしてみてくださいね。

そして、今日きょうの給食きゅうしょくもおいしく食たべてくださいね♪



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる