



29（金）

献立名 ごはん、牛乳、夏野菜のカレー、
オムレツ、海そうサラダ、青じそドレッシング

●生活リズムをととのえよう

楽しかった夏休みが終わり、学校が始まりました。みんなに会えてうれしいですね。

みなさん今日の朝は、すっきりと目覚めることができましたか。なんとなく体がだるかったり、食欲（しょくよく）がわからないという人はいませんか。これは、生活リズムのみだれや夏のつかれが原因（げんいん）です。

元気にすごすためには、朝起きたら太陽の光をあびて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、夜は、早めに布団に入り体を休めましょう。きそく正しい生活を続けていくと、暑さにまけずに、学校でも元気に活動することができます。「早ね、早起き、朝ごはん」を意識（いしき）してみましょう。