



29（金）

献立名 冷やし中華、牛乳、春巻

●生活リズムを整えよう

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ学校が始まりました。今日の朝は、すっきりと目覚（めざ）めることができましたか？

夏休みあけは、なんとなく体がだるかったり、食欲（しょくよく）がわかなかったりと体の不調を感じる人が多くなります。これは生活リズムのみだれや、夏のつかれが原因です。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。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、学校での活動も活発になり、暑さに負けず、すごすことができます。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて元気にすごしましょう。