

# 5月給食だより

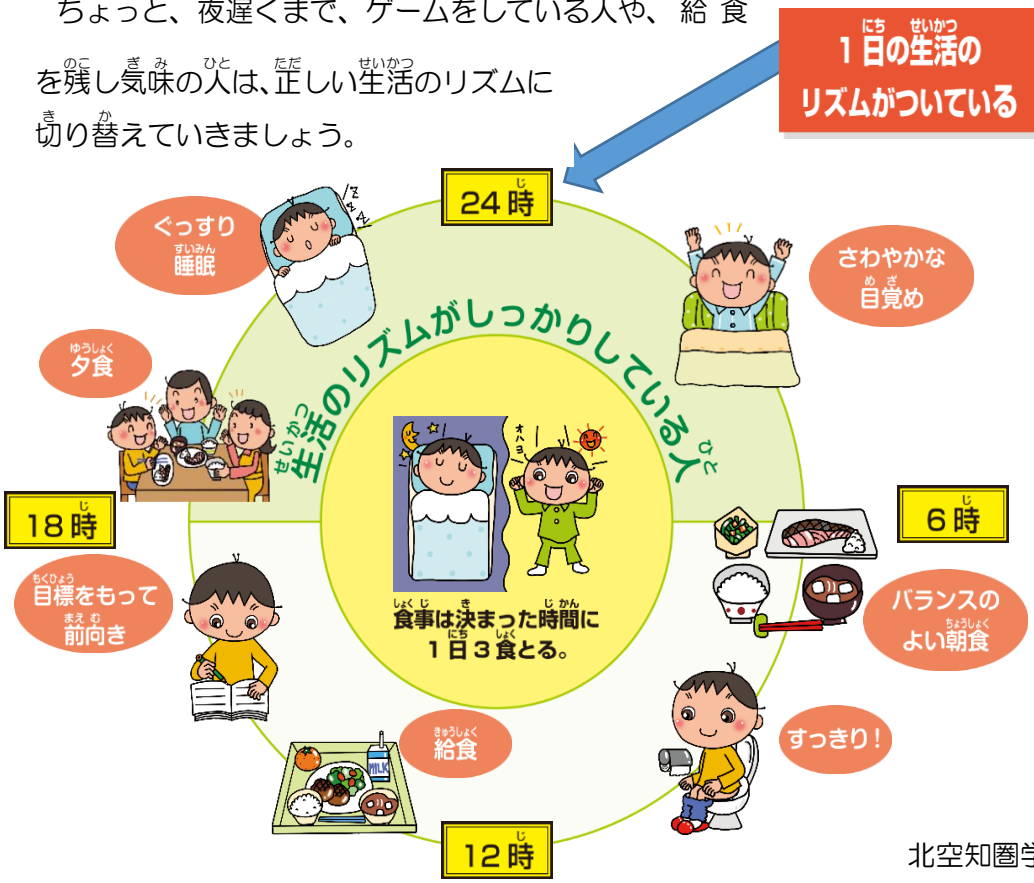
## 健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するために重要です。

この絵を見て、正しい生活を過ごしている人は、これからも続けましょう。

ちょっと、夜遅くまで、ゲームをしている人や、給食

を残し気味の人は、正しい生活のリズムに切り替えていきましょう。



新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。1年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じてきている頃ではないでしょうか。

暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。また朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のごはんやパンに主菜と副菜をそろえ、よくかんで食べてから登校しましょう。

