



あたら 新しい年、元気にスタート 「早寝・早起き・朝ごはん」

令和8年1月19日

北空知圏学校給食センター

ふゆやす ちゅう しょうがつ タの よる ひと
冬休み中は、お正月や楽しいイベントで、つい夜おそくまで起きていた人がいたかもしれませんね。楽しい時間ですが、その間に生活のリズムがくずれてしまうことがあります。新しい年の学校生活を気持ちよくスタートするために、今日から毎日、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

はやね 早寝



すいみん つか
睡眠は、疲れをとったり、
からだ せいちう
体を成長させたりします。
よる はやね じゅうぶん すいみん
夜は早く寝て十分な睡眠
をとりましょう。

はやお 早起き



あさ ひかり あ のう
朝の光を浴びると、脳で
こころ あんてい
セロトニン(心を安定させ
ぶっしつ つく かつどう
る物質)が作られ、活動し
やすくなります。

あさ 朝ごはん



ゆうしょく
夕食でとったエネルギー
あさ のこ
は朝には残っていません。
ごぜんちゅう げんき かつどう
午前中、元気に活動するた
あさ めに朝ごはんをとりましょう。

