



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

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。

早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を浴びると、脳でセロトニン（心を安定させる物質）が作られ、活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために朝ごはんをとりましょう。

