

9月2日（火）

みなさんは、夏休み中は、朝ごはん、お昼ごはん、晩ごはんの3食をきちんとした時間に、バランス良く食べられていましたか？休み中になると、夜、ねる時間が遅くなり、朝起きるのも遅くなってしまい、朝ごはんを食べられなかったという人もいたかと思います。しかし、朝ごはんは1日のエネルギーの源であり、とても大切な食事です。朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活を送ることにより、健康で元気な体をつくることができます。「早寝 早起 朝ごはん」を実践し、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

そして、きょうから2学期の給食がスタートします。給食ももりもりたくさん食べて、病気に負けない体をつくりましょう。