

9月2日（水）

みなさんは、夏休み中は、朝ごはん、お昼ごはん、晩^{ばん}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^{ちゅう}中になると、夜、ねる時間^{おそ}が遅くなり、朝起きるのも遅^{おそ}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^{みなもと}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^{きそく}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^{はやね} 早起き 朝ごはん」を実践^{じっせん}し、病気^{びょうび}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。給食もモリモリたくさん食べて、病気^{びょうび}に負けない体をつくりましょう。