

## 9月4日（月）

みなさんは、夏休み中は、朝ごはん、お昼ごはん、<sup>ばん</sup>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<sup>ちゅう</sup>中になると、夜、ねる時間が<sup>おそ</sup>遅くなり、朝起きるのも<sup>おそ</sup>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<sup>みなもと</sup>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、<sup>きそく</sup>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。「<sup>はやね</sup>早寝 早起き 朝ごはん」を<sup>じっせん</sup>実践し、<sup>じょうぶ</sup>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。給食もモリモリたくさん食べて、病気に負けない体をつくりましょう。