

9月3日（火）

みなさんは、夏休み中は、朝ごはん、お昼ごはん、^{ばん}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^{ちゅう}中になると、夜、ねる時間が^{おそ}遅くなり、朝起きるのも^{おそ}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^{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食べて、^{きそく}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。「^{はやね}早寝 早起き 朝ごはん」を^{じっせん}実践し、^{じょうぶ}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。