

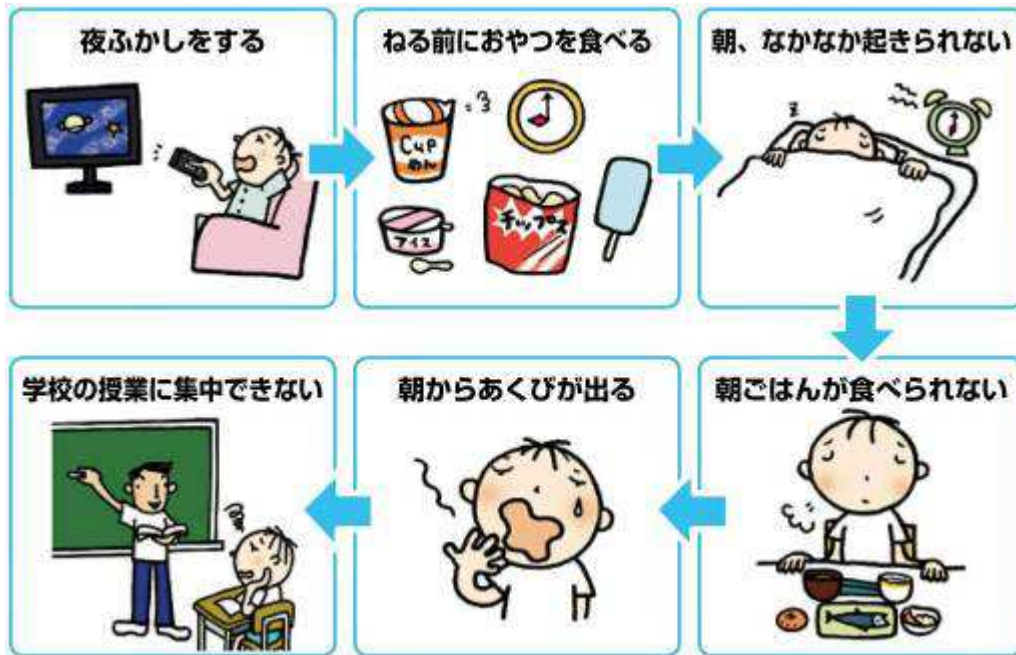
きゅうしょくたより

平成25年
9月号
高岡市立牧野小学校

2学期が始まりました。まだしばらく残暑が続きそうですが、朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、早寝、早起きなどの生活のリズムを整えて、元気に毎日をすごしましょう。

生活習慣を見直そう！

夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか。もし下の絵のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。



規則正しい生活にもどすポイント

まず、朝は早起きをして朝の光を浴びます。朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活のリズムがもどってきます。日中は勉強、スポーツ、遊びを十分しましょう。そうすれば夜はぐっすり眠れるようになります。



しっかり朝ごはんのポイント

- ◎朝ごはんは、主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。
- ◎簡単に用意できるゆで卵やミニトマト、牛乳をプラスすることから始めましょう。
- ◎夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

