



しょく  
食

いく  
育

だより 9月

がつ きゅうしょくもくひょう  
9月の給食目標

せい かつ ととの  
生活のリズムを整えよう

なが なつやす お がっこうせいかつ さいかい  
長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。

なつやす よ ふ あさ がっこう からだ こころ  
夏休みは、夜更かしや朝ねぼうになりやすく、学校がはじまると、体や心がついていけなくなることがあります。

がっこう ひ ひ げんき きそくただ せいかつ たいせつ  
学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。

こんなときありませんか？



あさ お 朝、起きられない  
しょくよく 食欲がない  
じゅきょう しゅうちゅう 授業に集中できない  
からだ 体がだるい

あさ せい かつ ととの  
朝ごはんが生活リズムを整えるカギ！



のう おく  
脳にエネルギーを送る



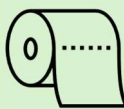
あたま  
頭がすっきりして  
べんきょう しゅうちゅう  
勉強に集中できる！

たいないどけい  
体内時計をリセットする



からだ こころ あさ  
体と心を「朝モード」に  
き  
切りかえてくれる！

ちようし ととの  
おなかの調子を整える



うんちがでやすくなり、  
すっきり！

のう おく  
脳にエネルギーを送る



ちから  
力がわいて、けがの  
よぼう  
予防にもつながる！

保護者の方へ …… ✧ ……

夏休み明けは、生活リズムを元にもどすまでに時間がかかることがあります。

「早寝・早起き・朝ごはん」を少しずつ意識し、  
家庭でもお子さんを応援していただければと思います。

全部そろわなくても大丈夫！！

朝は食欲がない日もあります。

まずは牛乳やヨーグルト、バナナ、おにぎりなど、食べやすいものを少しでも口にすることからはじめてみましょう。

