

いただきます



2023年度 9月号 豊能町 中学校給食担当

生活リズムをととのえよう

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。元気に学校生活を送るためには、規則正しい生活リズムを作ることが大切です。体育大会の練習も始まります。毎日の体調管理がとっても大切です！

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ

液晶画面の強い光を夜に浴びると眠りにくくなります。寝る**2時間前**までには電源を切りましょう。



前日のうちに用意する

翌日の学校の準備は**前日のうちにしておく**と、朝の時間に余裕が持てます。

20時までに食べよう



同じ生活リズムで過ごす



週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。決まった時刻に寝て起きるようにしましょう。

寝る前にご飯を食べてしまうと睡眠の質が下がったり、肥満に繋がります。**20時までには**晩ごはんを食べ終えましょう。

卵の大変身

私は変身が得意なの！
朝食にとっても
おすすめだよ！



みそ汁にも
いれちゃおう！



わたしを食べて
あなたも元気に
登校してね！

