

8月・9月 はいげんひょう

嬉野学校給食センター

月	火	水	木	金
26	27	28	29	30
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	ふりかきゅうじ			

生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかりと運動して運動するために、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



あと10分早く起きてみよう！
★時間がなくて食べられない人
★食べていても早食いをしている人
こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ 10分がきつても10分、この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。

