



給食だより

文京区立文林中学校
平成29年9月4日



長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、残暑に負けないように早く生活リズムを戻し、朝食をきちんと食べて登校しましょう。朝食は目覚めのスイッチです。生活リズムをととのえて、毎日、元気に登校するためにも早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べるように心がけましょう。

～習慣づけよう早寝・早起き・朝ごはん～

早寝



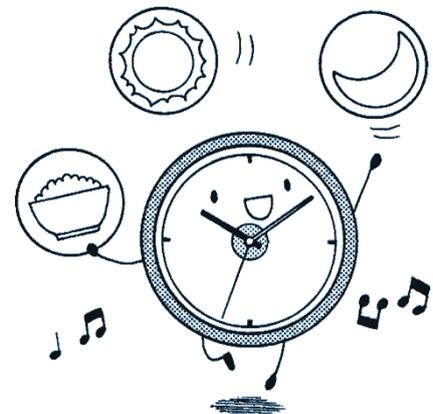
早起き



朝ごはん

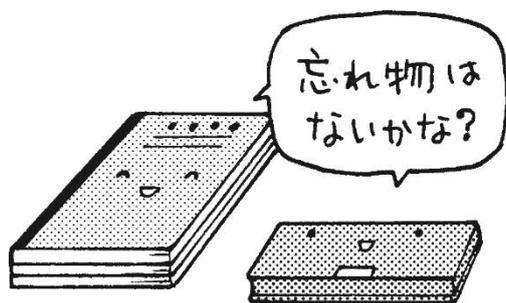


生活リズムをととのえよう



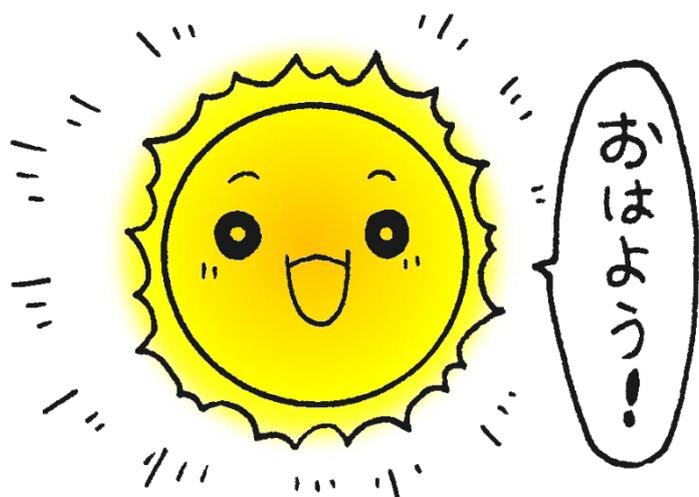
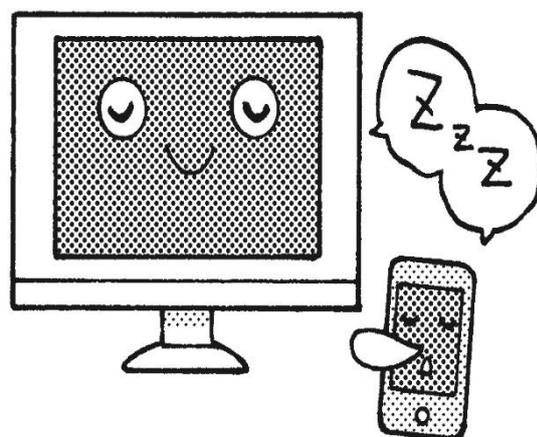
毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかりと食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。夜ふかしが続いた時はまず早起きをし、朝ごはんを食べて、昼間に活動することで、自然に夜眠くなります。早寝早起き朝ごはんを習慣づけましょう。

習慣づけるためにできることは…



必要なものは、
前日までに用意する

夜遅くまで
テレビやスマートフォンを
見ない



目が覚めたら、
朝の光を浴びる

～ 9月1日は防災の日 ～

食糧の備蓄は定期的を確認しましょう…

災害に備えて食料を備蓄することはとても大切です。

備蓄品は定期的を確認しましょう。

缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、
賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、
買い足すようにすると無理なく備蓄できます。

