



5月7日(木) 丸パン・牛乳・ハンバーグ・ケチャップ・野菜サラダ・コンソメスープ

ゴールデンウィークがあけましたが、皆さん元気に登校できましたか?休みが続いて生活リズムが乱れてしまった人はいませんか?生活リズムを整えるために一番大切なことは「早寝早起き朝ご飯」です。特に、朝ご飯は、脳と体のスイッチを入れる大切な食事です。朝ご飯を食べないと、脳に十分なエネルギーがいなくなってしまう、元気に一日を過ごすことができません。学校がある日はもちろん、休みの日も、一日の元気の源である朝ご飯をしっかり食べる習慣を身につけましょう。