



給食だよ！



暑い日が続いていますが、生活リズムは整っていません。今一度見直し、【早寝・早起き・朝ごはん】を心がけて、元気に残暑を乗り切りましょう！

・早寝をしましょう

睡眠時に分泌される成長ホルモンは免疫力を高める効果が期待でき、また、骨や筋肉の形成を促進し、疲労回復も高めます。

・早起きをしましょう

朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、体のリズムが整いやすくなります。

・朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べると体温が上がり、免疫力が高まります。しっかり食べることで胃や腸の働きが活発になり、排便リズムが整うため、便秘予防にもつながります。

旬の食材を食べよう！！



『旬』とは一番新鮮で美味しく食べられる時期のことです。秋が旬の食べ物をいくつかご紹介します。

【魚】



【野菜】



【果物】





り

すか？

ばけ、

ます



んご



かき

