



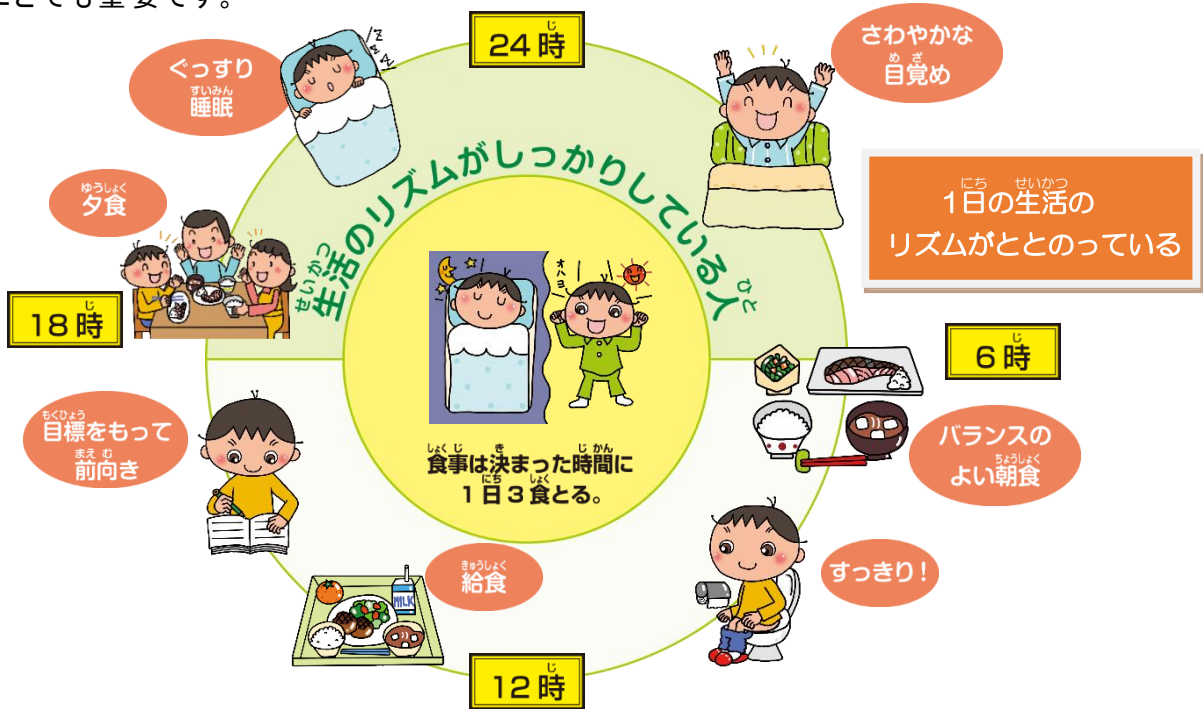
鳴門市給食だより

鳴門市教育委員会発行

新学期が始まって1カ月が過ぎました。長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとっても重要です。



家族といっしょに食事をとることによって、心が安定し、適切な食習慣が身につきます。食事は楽しく食べましょう。



今月の
食育目標

3食をきちんと食べよう

