



9月2日(水)

♪ パクパクだより ♪



今日の献立

ミルクパン ポテトのミートソース焼^やき マカロニ入^いり野菜スー^りプ 牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}



夏^{なつ}休^{やす}みが終^おわり、学^が校^{こう}生^{せい}活^{かつ}が始^はまりまし^じたが、調^{ちょう}子^しが悪^{わる}い、身^か体^らがだるいと

感^{かん}じることはありませ^せんか？そ^{せい}れはも^みしかしたら、生^{せい}活^{かつ}リズ^みムが乱^{みだ}れたま^みなの^かか

も^{せい}しれませ^{かつ}ん。生^と活^{との}リズ^にムを^ぎ整^はえ^やる^おカ^あギ^さを^あ握^さる^さのは、「早^{はや}寝^ね・早^{はや}起^おき・朝^{あさ}ご^ごは^はん」

で^わす。私^{わたし} ち^{たい}わ^{ない}の^ど体^{けい}内^い時^じ計^{けい}は、朝^{あさ}起^おき^こて日^に光^{こう}を^あ浴^あび^さたり、き^あち^さん^さと朝^{あさ}ご^ごは^はんを

食^たべ^べたり^べす^るこ^じと^{かん}で、24時^じ間^{かん}に調^{ちょう}整^{せい}さ^あれ^さる^さとい^あわ^され^さま^さす。朝^{あさ}ご^ごは^はんを^{まい}毎^に日^ち食^たべ^るる

人^{ひと}は、体^{たい}力^{りょく}・学^{がく}力^{りょく}が^た高^かい^かい^かという^{すい}デ^{みん}ー^のタ^うも^{からだ}あ^{せい}り^{ちよう}ま^うす。ま^あた、睡^{すい}眠^{みん}に^のは、脳^{のう}や^{からだ}体^{せい}を^{ちよう}成^う長^う

さ^はせ^{たら}る^は働^はき^やが^ねあ^{じゅう}る^{ぶん}ので、早^{はや}寝^ねを^{すい}し^{みん}て、十^{じゅう}分^{ぶん}な^{すい}睡^{みん}眠^じ時^{かん}間^{かん}を^がと^{つき}り、ス^がム^{つき}ー^きズ^きに2学^{がく}期^きを

ス^がタ^{つき}ー^きト^きさ^きせ^きま^きし^きょう^き。

