

# スクールランチ (給食だより) NO.11 R5.3.9(清原中学校)



## 1年間どのような食生活を送りましたか？

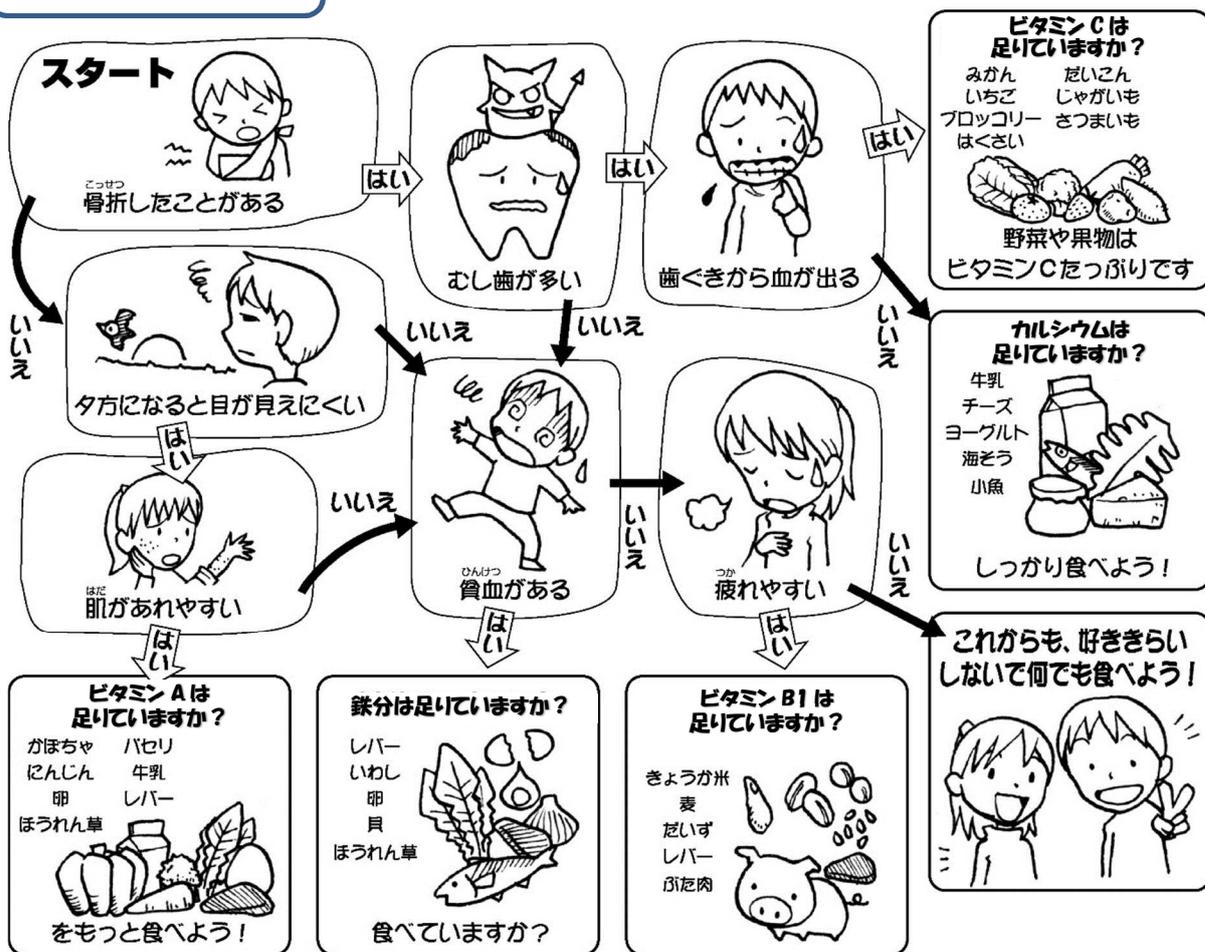
いよいよ、今年度もあとわずかです。春はうれしい季節ですが、環境の変化でストレスを感じることもあります。こんな時こそ、バランスのとれた食生活を心がけ、家族そろって心身ともに健康で過ごせるように心がけましょう。

6つの食品群からまんべんなくとるようにすると、自然にバランスのとれた食事になります。

## 健康を考えて食事をすることができましたか？

### 健康チェック

「健康チェック」をして、自分の食生活を振り返ってみましょう。



## 春休みもしっかり「早寝・早起き・朝ごはん」

一日三食、しっかり食事をすることは健康づくりの基本です。中でも朝ごはんは一日のリズムを作り、体と脳が活動するための大切なエネルギー源となります。

春休み中も、朝は決まった時間にきちんと起きて、しっかり朝ごはんを食べましょう。そして、新しい学年でよいスタートが切れるようにがんばりましょう！

