

## しよく せい かつ み なお 食生活を見直そう

しんがっ き はじ はや つぎ す がっ き こう あだ す  
新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごし  
やすい時季ですが、急に気温が上がったり、下がったりすることもあり、体調管理には  
ちゆうい ひつよう がっこう うんどうかい たいいくたいかい れんしゅう はじ からだ うご ひ  
注意が必要です。また、学校では運動会や体育大会の練習が始まるなど、体を動かす日  
がふえてきます。がっこうのひはもちろん、やすみのひにも3食しっかり食べる習慣をつ  
けて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



## せい かつ ととの 生活リズムを整えるには...

あさ ひる ゆう しよく き じ かん た たいせつ  
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



れんきゅうちゅう はや ね はや お  
連休中も早寝・早起きをこころがけましょう。

げん き せい かつ  
元気いっぱい生活をするために  
しよく せい かつ いち ど め お み  
食生活にもう一度目を向けて見ましょう。