



令和4年度 9月  
伊佐市立学校給食センター

## 生活リズムを整えましょう



みなさん、元気に2学期を迎えられていますか？  
 夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、  
 学習に運動に元気に頑張れるようにしましょう。  
 元気に2学期のスタートを切るためには、  
 栄養バランスの整った朝ごはんをしっかりと食べて、  
 登校してください。そして給食もよく味わって、  
 楽しくおいしく食べてくださいね。



### 早起



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

## 秋に美味しい

## ことばさがし



さ	つ	ま	い	も	し	な
と	ち	ち	ぼ	か	ぼ	す
い	ん	げ	ん	が	う	と
も	げ	い	わ	し	ら	す
ぎ	ん	な	ん	め	く	り
け	さ	ん	ま	じ	お	と
ま	い	た	け	た	い	し

9月が旬の食べ物(野菜・きのこ・果物・魚)が**18こ**隠れています！  
 左に向かって読むもの、上に向かって読むものもあります。  
 さが探して、見つけたら〇でかこみましょう♪

