



食のおたより

保健委員 3年 1組

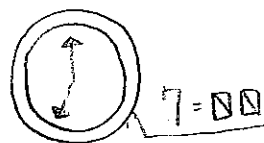
疲れをためずに1日も早く解消しよう!!

新しい環境に慣れてくるところですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れがでてくる時です。
体やりラックスさせ疲れをためないようにしましょう!

◎疲れをためる生活◎



etc...

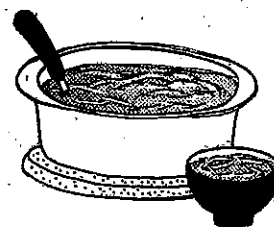


朝食を必ず食べよう

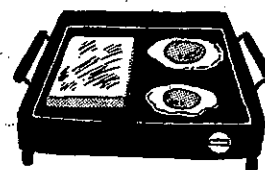


新学期が始まり、様々なことで新しい体験を重ねてエネルギーを使っています。バテないためには、まずきちんと朝食をし、やり食べることです！
朝食の大切さは、何度も耳にしますが、学校生活(社会生活も◎)を有意義に過ごすために、朝食を必ず食べましょう

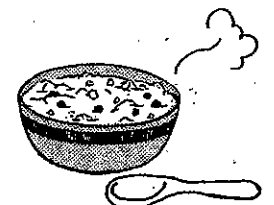
朝食のヒント



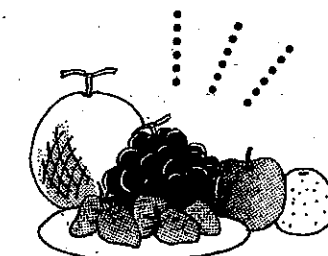
野菜、卵などを入れた煮込みうどんや雑炊など、大なべで。



ホットプレートでパン、卵などをいっしょに焼く。



野菜、牛乳を入れたスープ。



くだものを添えればベスト!

↑↑↑
check!!