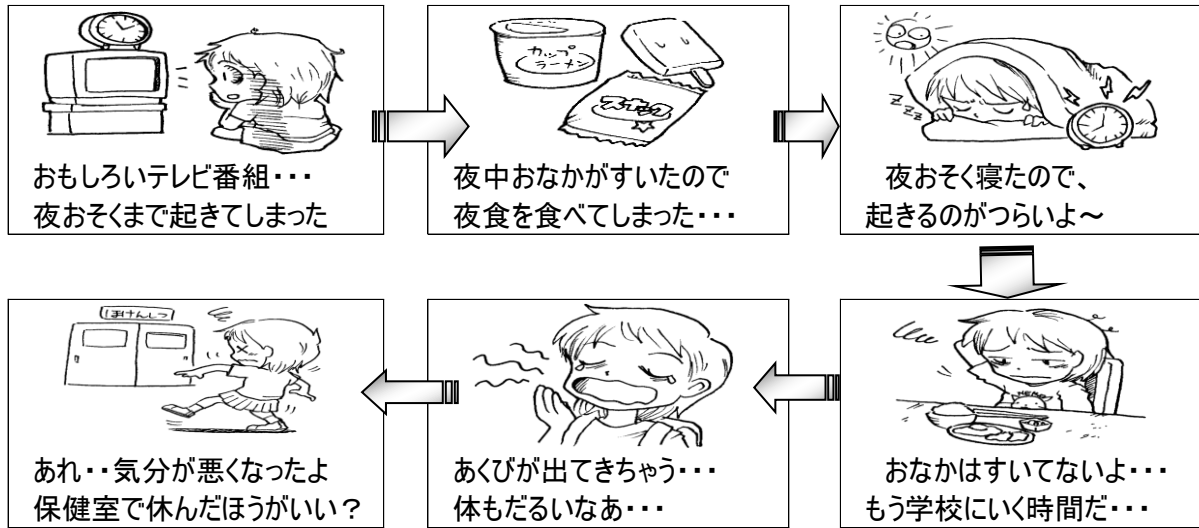


# 食育だより

# 9月

## 生活リズムを整えて2学期をスタート

新学期が始まりましたが、生活リズムはどうか？夏休み中の生活リズムが崩れていると、学校生活にも支障がでできます。下のイラストを見て、生活リズムを見直してみましょう。



生活リズムが整うと  
食事のリズムもよくなります

食事は、朝、昼、夕方の一日3回が基本です。決まった時間に食べることで、体の中に「食事のリズム」が生まれ、生活にもメリハリがつけます。



## 中学校のデータ

本校の様子と、市内の中学校の平均を比較しました。

H28年度朝食喫食状況(6月調査)

	必ず毎日食べる	週に1～3日食べないことがある	週に4～5日食べないことがある	ほとんど食べない
市内中学校	86%	9%	2%	3%
久寺家中学校	93%	4%	2%	1%

久寺家中学校の生徒が、毎日朝食を食べて来る事ができるように、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

