



生活リズムを見直そう

新年度が始まって1ヶ月が経ちましたが、心や体に疲れは出ていませんか？もし、朝なかなか起きられない、日中ボーっとしてしまう、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみてもいかがでしょうか？

令和6年4月26日 西目小学校

生活リズムを整えるためのポイント

<p>朝起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------	---	-------------------	----------------------	--



<p>献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。</p>		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		焼きそば わかめスープ 牛乳	ごはん 春巻き ナムル 糸かまぼこのスープ クリームソーダ風ゼリー 牛乳	憲法記念日
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
振替休日 	ごはん 白身魚フライ 元気サラダ 根菜汁 牛乳	タンメン ゆで野菜 県産ブルーベリーゼリー 牛乳	豚肉の生姜煮井 みそ汁 牛乳	まるパン 県産ハンバーグ コールスロー 野菜スープ 牛乳
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
キムチチャーハン 肉団子のスープ 牛乳	ごはん 棒餃子 厚揚げのみそ炒め 中華風コーンスープ 牛乳	五目うどん わかめサラダ 牛乳	ごはん さけの塩焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 牛乳	米粉パン コロッケ 温野菜 ブラウンシチュー 牛乳
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(木)
振替休業日 	ごはん いわしのオレンジ煮 きんぴらごぼう ごまみそ汁 牛乳	みそラーメン ゆで野菜 牛乳	ハヤシライス こんにやくサラダ 牛乳	コッペパン グリルチキン コーンサラダ 豆腐のスープ 牛乳
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ごはん 肉団子 ピリ辛もやし わかめスープ 牛乳	ポークカレー フルーツポンチ 牛乳	ごまみそうどん たくあんあえ 牛乳	ごはん さばの塩焼き 塩昆布あえ みそ汁 牛乳	コッペパン ポークビーンズ ごぼうサラダ 野菜スープ 牛乳

