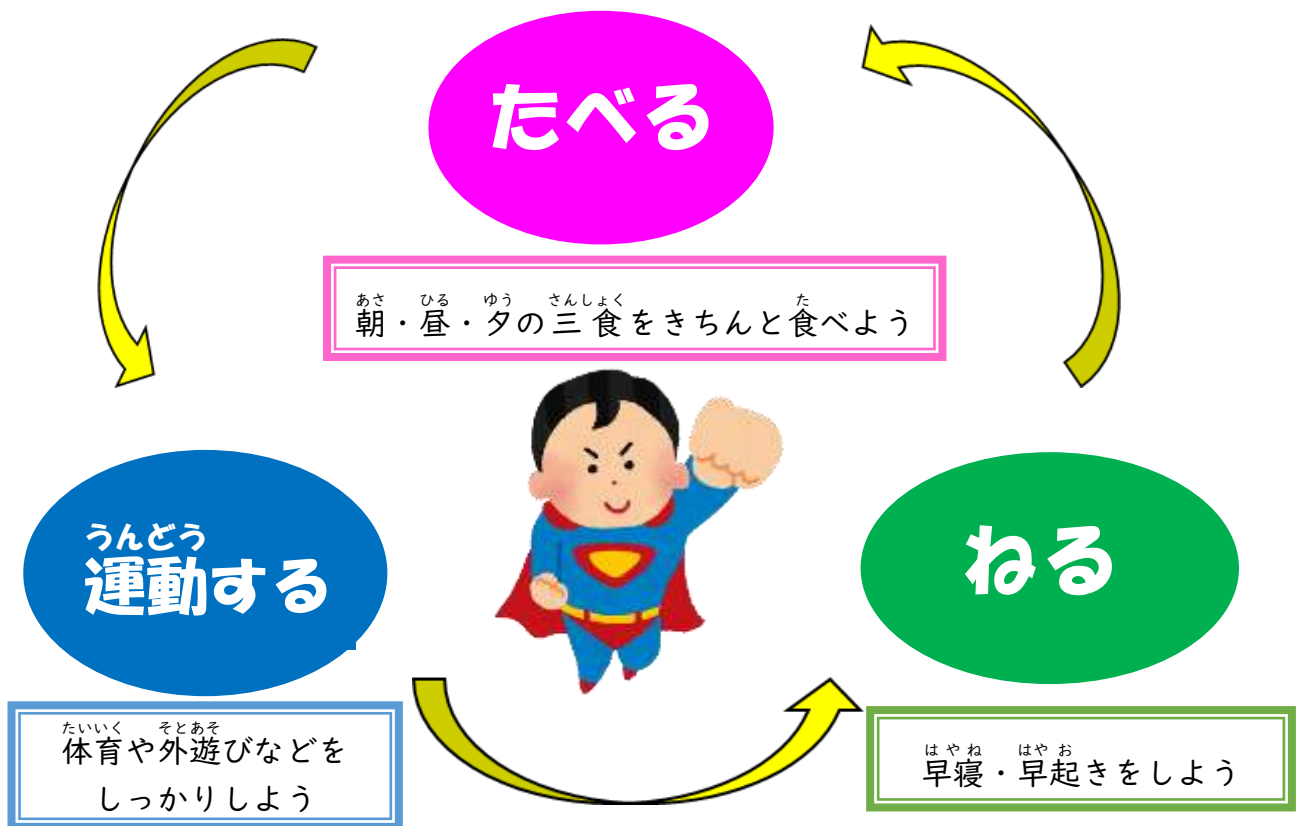


ランチタイム

令和7年10月27日(月)～31日(金)

食事・運動・休養について

げんき からだ ひつよう せいかつしゅうかん
元気な 体をつくるために必要な3つの生活習慣



はやね はやお 早寝・早起きをすると、あさ パッチリと目がさめて、あさ ごはんをしっかり た 食べることができます。
そして ひる にしっかり からだ を うご 動かすことができます。そして よる はぐっすり ね 寝ることができます。

つまり

げんき からだ
3つそろくと元気な 体をつくることができます。

～倉敷学校給食共同調理場より～