




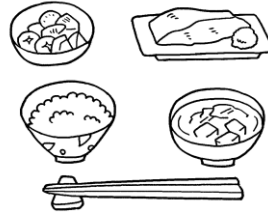
夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。体調を崩さないためにも、早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食きちんと食事をとって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

## 生活リズムを整えよう！

早寝	早起き	朝ごはん
		
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。	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。

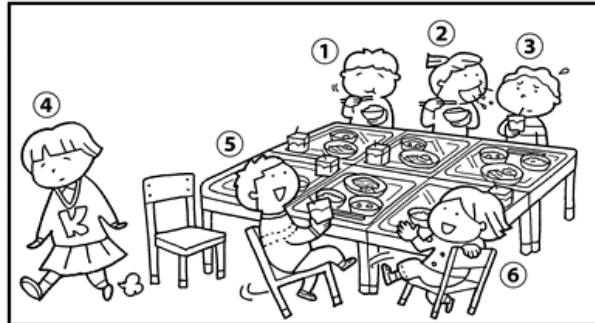
### 和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。これは右利きの場合です。左利きの場合、はしは逆向きにおきます。



### マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



- 答え
- ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしてしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。
  - ④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。
  - ⑤、⑥はイスを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

給食時間をみんなが楽しく過ごせるように、気を付けていきましょう！