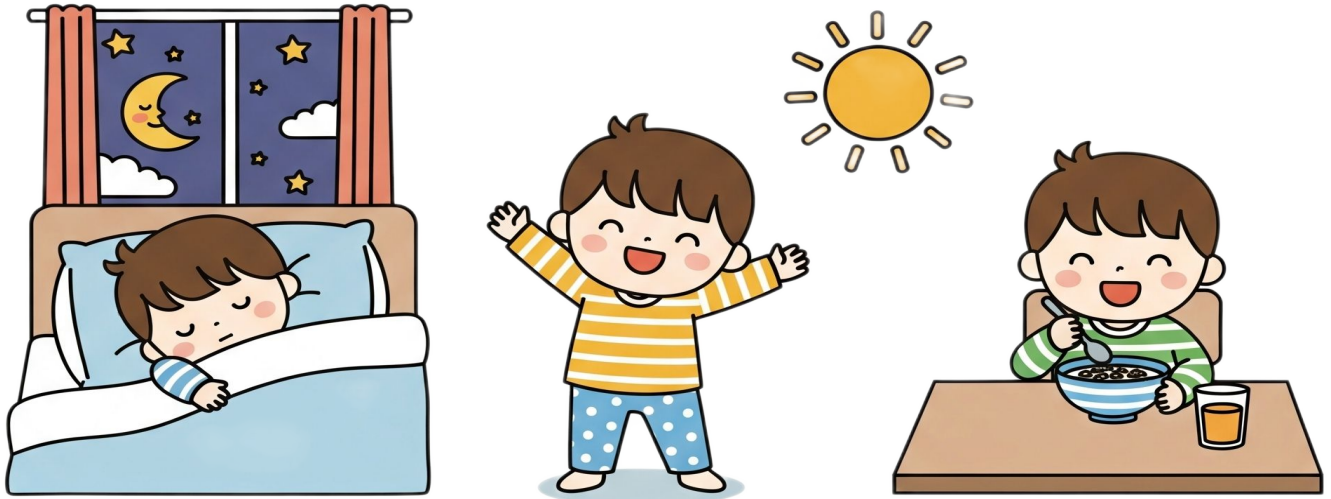


6月は食育月間です

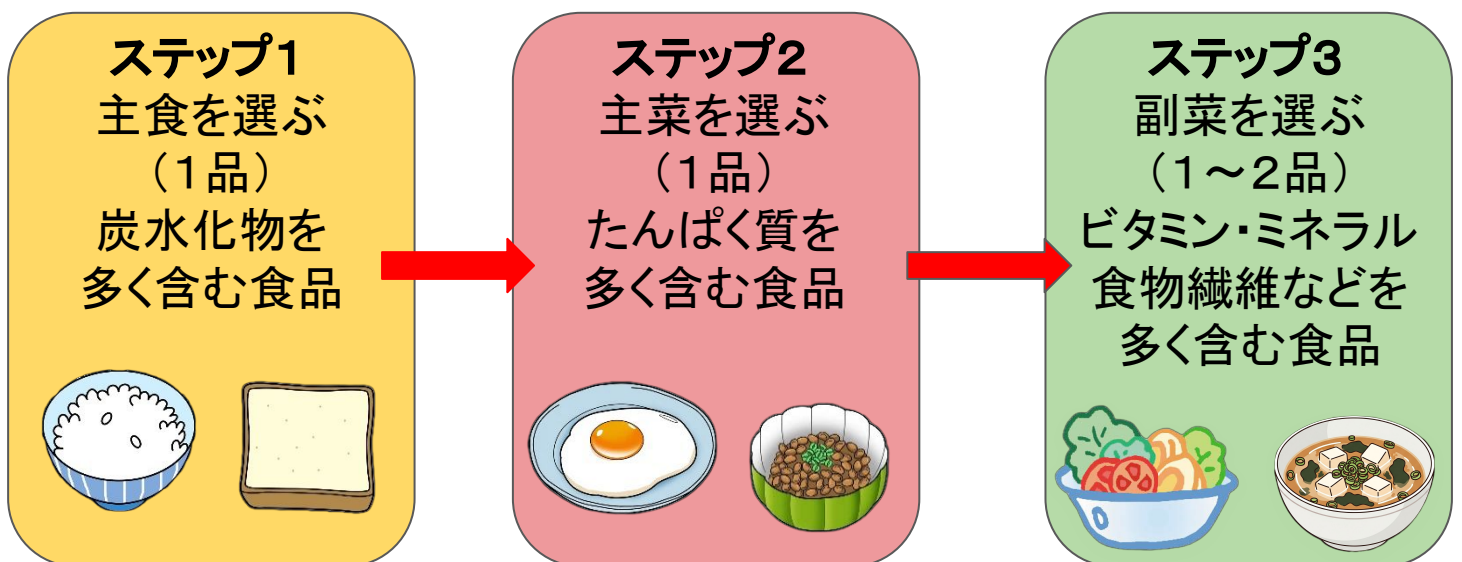
今日からやってみよう！

# 早寝早起き朝ごはん



早寝早起き朝ごはんは、子どもの健やかな成長に欠かせません。規則正しい生活リズムは、脳と体の発達を促し、集中力や学習能力を高めます。バランスのとれた朝食は、1日の活動エネルギーとなり、元気いっぱいの毎日をサポートします。早寝早起き朝ごはんを習慣にして、心身ともに健康な子どもを育みましょう。

## 主食・主菜・副菜を揃えてパワーアップ！



1日のどこかで果物や牛乳・乳製品をとりましょう！  
こまめな水分摂取も忘れずに。



さっぽろ市  
04-G02-26-970  
R8-4-127

