



今月のテーマ・・・暑さに負けない食事をしよう

水分補給の方法について
夏野菜の効果を知ろう

Table with columns for days of the week (Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri) and rows for menu items, food categories, and nutrition info. Includes a large section for '夏野菜で元気に!' (Stay healthy with summer vegetables!) and '夏ばて予防のポイント' (Points for preventing summer fatigue).

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をする

日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがぐくりやすくなります。



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることが出来ます。



こんげつ 今月のテーマ・・・バランスのよい朝ごはんをとろう

あさ ・生活のリズムを調えよう ・バランスの良い朝ごはん

Table with columns for days of the week (Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat, Sun) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes special days like '敬老の日' and '秋分の日'.