

幼稚園(保護者)

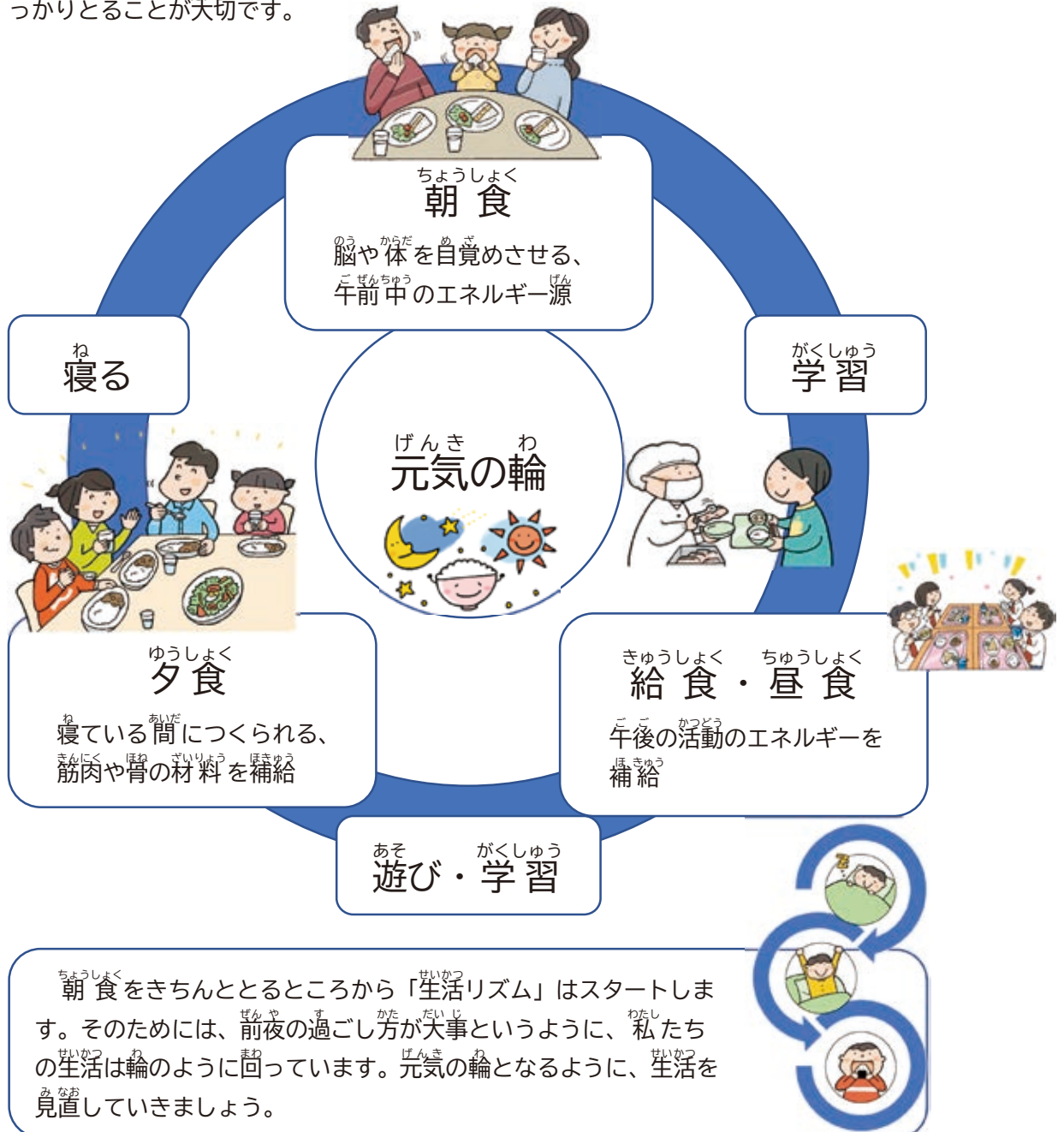
小学校

中学校

高校

1日3回の食事のリズム

私たちの体には、1日を周期とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。元気にすごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけ、3回の食事をしっかりとることが大切です。



〈イラスト出典：「家庭とつながる！新食育ブック①、②」少年写真新聞社〉