

【休み中の朝食について考えよう】

学校栄養職員（がっこうえいようしょくいん）の先生（せんせい）から、休（やす）みの過（す）ごし方（かた）のついて、次（つぎ）のような話（はなし）をいただきました。

「生活（せいかつ）のリズムを崩（くず）さないように、早寝（はやね）・早起（はやお）き・朝（あさ）ごはんの習慣（しゅうかん）を身（み）につけましょう。」

参考資料（さんこうしりょう）として、横浜市（よこはまし）のホームページ「教（おし）えて食育（しょくいく） Web 版（ばん）」から「朝食（ちょうしょく）について考（かん）がえよう」を紹介（しょうかい）してもらいました。

ぜひホームページをのぞいてみてください。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kosodatekyoiku/kyoiku/sesaku/kyusyoku/osieteshokuiku.html>