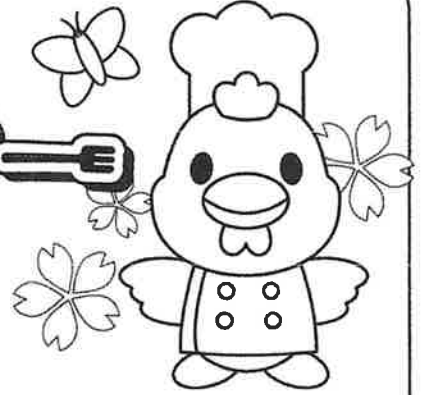




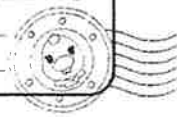
# しょくいんレター



ご入園・ご進級おめでとうございます。安田物産と申します。

しょくいんレターでは、食に関わるさまざまな情報を発信していきたいと思ひます。

どうぞ宜しくお願いいたします。



## 生活リズムを整えましょう！

生活リズムとは、睡眠、食事、運動などの日課のことで、日々の積み重ねによって身につきます。心と体が健康的に成長するためには、規則正しい生活を送ることが大切です。お子さんに無理のないよう、少しずつ整えていきましょう。

### 【食事】

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることで、生活のリズムが作りやすくなります。特に、最初の食事となる「朝食」は、脳の働きを活発にし、体温を上げて身体を目覚めさせてくれます。朝食をしっかり食べて1日をスタートさせましょう。



昼食



運動・遊び



朝食



夕食



早起き



早寝

規則正しい生活リズムを作りましょう！

### 【運動・遊び】

元気に遊んだり、運動して身体を動かすことで、お腹が空いてよくごはんが食べられます。また、疲れてぐっすり眠れるため、生活リズムがうまく回るようになります。

### 【睡眠】

十分な睡眠は、身体と心の疲れをとり、元気に過ごすために重要な時間です。体の成長や病気に対する抵抗力も高めます。寝る前はゆっくり過ごし、スムーズに入眠できるようにしましょう。

## 「魚」へんに「春」と書いて鯖(さわら)！



ビタミンB2が豊富！エネルギー代謝を助け、皮膚や粘膜の健康を保ちます。

上品な味で冷めてもおいしい！さわらの一番の特徴は冷めても身が硬くならないことです。

めでたい出世魚！体が大きくなるにしたがって「サゴシ(サゴチ)」「ナギ」「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。

春を告げる魚！春に多く収穫されますが、実はサバ科の回遊魚で日本では一年を通して捕れる魚です。



YASUDA Co., Ltd



当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます！



今月は「サ」!