



はや お はや ね
早起き・早寝
あさ
朝ごはん

せい かつ もど
生活リズムをとり戻そう！

はや お
早起き



まずは、あさは早め（はや）に起き（お）て朝（あさ）の光（ひかり）を浴（あ）びる（は）ように（し）します。また、がっこうがある（ひ）日も休（やす）みの日（ひ）も、同（おな）じ時（じ）間（かん）に（お）きる（き）ように（し）ましょ（う）う。

はや ね
早寝



寝（ね）る前（まえ）にテレ（て）ビ（び）やスマー（ま）ー（ま）トフ（ふ）ン（ん）な（な）ど（ど）の強（つよ）い光（ひかり）を（み）見（み）ると、睡（すい）眠（みん）を（う）な（な）が（が）促（そ）すホル（ほ）ルモン（もん）が（で）出（で）に（に）く（く）な（な）る（る）の（の）で、避（さ）け（け）る（る）よ（よ）う（う）に（に）し（し）、早（はや）め（め）に（ね）寝（ね）る（る）よ（よ）う（う）に（に）心（こころ）が（が）け（け）ま（ま）しょ（う）う。

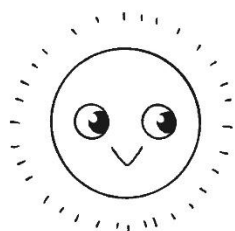
あさ
朝ごはん



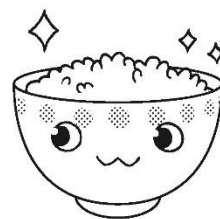
あさ
朝（あさ）ご（ご）は（は）ん（ん）に（に）は（は）エ（エ）ネ（ネ）ル（ル）ギ（ギ）ー（ー）補（ほ）給（きゅう）の（の）ほ（ほ）かに（に）も、脳（のう）や（や）体（からだ）を（め）目（め）覚（さ）め（め）さ（さ）せ（せ）、排（はい）泄（せつ）の（の）リ（リ）ズ（ズ）ム（ム）を（を）つ（つ）く（く）る（る）大（たい）切（せつ）な（な）役（やく）割（わり）が（が）あ（あ）り（り）ま（ま）す（す）。し（し）っ（っ）か（か）り（り）食（た）べ（べ）て（て）か（か）ら（ら）登（とう）校（こう）す（す）る（る）よ（よ）う（う）に（に）し（し）ま（ま）しょ（う）う。

©少年写真新聞社2023

たい ない ど けい
体内時計をととのえるためには



人（にん）間（げん）の（の）体（からだ）に（に）は（は）、1（いち）日（じつ）24（に）じ（じ）間（かん）より（より）少（すこ）し（し）長（なが）い（い）周（しゅう）期（き）の（の）リ（リ）ズ（ズ）ム（ム）を（を）刻（きざ）む（む）体（たい）内（ない）時（とき）計（けい）が（が）あ（あ）り（り）ま（ま）す（す）。体（たい）内（ない）時（とき）計（けい）は（は）、朝（あさ）の（の）光（ひかり）を（を）浴（あ）び（び）て（て）、朝（あさ）ご（ご）は（は）ん（ん）を（を）と（と）り（り）、規（き）則（そく）正（ただ）しい（い）食（しょく）生（せい）活（かつ）や（や）十（じゅう）分（ぶん）な（な）運（うん）動（どう）と（と）睡（すい）眠（みん）を（を）と（と）る（る）こ（こ）と（と）で、24（に）じ（じ）間（かん）の（の）周（しゅう）期（き）に（に）修（しゅう）正（せい）さ（さ）れ（れ）ま（ま）す（す）。不（ふ）規（き）則（そく）な（な）生（せい）活（かつ）を（を）続（つづ）け（け）ると、体（たい）内（ない）時（とき）計（けい）が（が）乱（みだ）れ（れ）て（て）し（し）ま（ま）う（う）の（の）で（で）注（ちゅう）意（い）し（し）ま（ま）しょ（う）う。



©少年写真新聞社2023

伝えよう!私たちの食文化

四季に恵まれた自然豊かな日本では、季節ごとに行事を行い、そこには季節の食べ物に対する感謝の気持ちが込められています。

食事情が多様な現代ではなかなか難しいですが、お月見をしながら、秋の食べ物について、農家の人々について、昔から伝わる食文化についてなどの話をしてみたいはいかがでしょうか。

会話の中から知ること、またそれを継承することも「食育」の重要なテーマです。

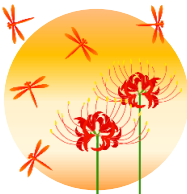
秋の給食では、以下の行事給食を提供します。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください!



重陽の節句



秋のお彼岸

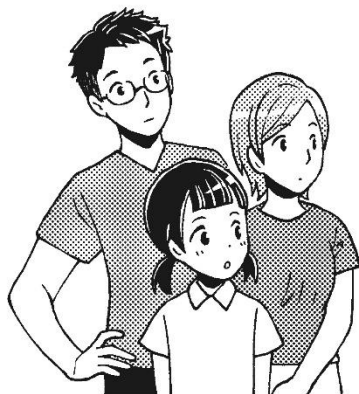


今年の十五夜は9月ではなく、10月6日です。

11月には十三夜の行事給食も出ます。どんな違いがあるのか、詳しくは給食ひとことメモを見てみましょう!

がつついたち
9月1日は
ぼうさい
防災の日

ひ ごろ そな みず しょくりょう
日頃から備えよう水と食料

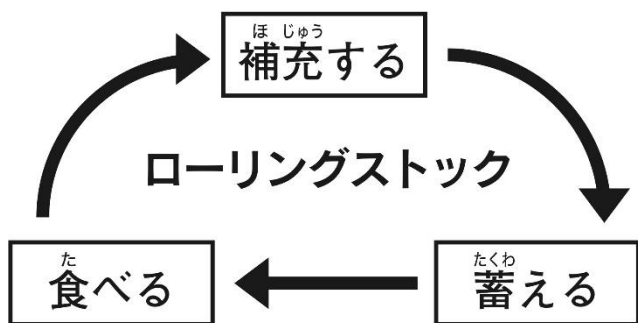


か ぞく にん ずう
家族の人数
か ぶん
×3日分

だい じ しん さいがい はっせい みず でん き
大地震などの災害が発生してから、水や電気、
ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週
かん い じょう さいがい
間以上かかるといわれています。また、災害が
お 起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食
りょうひん ちやうたつ むすか
料品などを調達することは難しくなります。そ
のため、家族の人数分の水や食料を、最低でも
か ぞく にんずうぶん みず しょくりょう さいてい
3日から1週間分程度は備えておくことが大切
か しょうかんぶんてい ど そな たいせつ
です。

©少年写真新聞社2024

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて
ひ も しょうひん すこ おお か お
日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、
しょう み きげん かんが ふる しょう ひ つか
賞味期限を考えて古いものから消費し、使った
ぶん か た ほうほう
分を買い足していく方法です。こうすることで、
か ていない じょう しょうりょうひん び ちく しょうひん
家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態に
なります。また、普段の買い物の範囲で行うこと
ふ だん か もの はん い おこな
ができるので、費用や時間の面でも効率的です。
ひ よう じ かん めん こうりつてき

©少年写真新聞社2024

防災の日の献立に「さばの味噌煮」「切干大根のナムル」「乾物(麩・かんぴょう)入りみそ汁」を出しました。普段は煮物などに使われる切干大根ですが、ナムルにしてもおいしく食べられます。

