



生活リズムを整えよう！

夏休みの生活を引きずって夜ふかしをする習慣が続いてはいませんか？遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられずに寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。朝ごはんを食べないまま学校に行ってしまうと体温が上がらず、気力や集中力がわかなかったり、活発な活動ができなかつたりしてしまいます。



私たちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムを持っています。このリズムは、夜ふかしや朝食ぬきなどで乱れてしまいます。それを防ぐために早起きをして、朝の光を浴び、朝ごはんを食べ、早く眠るようにしましょう！



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てもいいかもしれません。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。

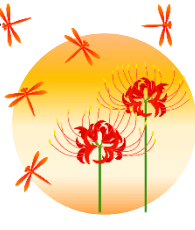
秋の給食では以下の行事給食を提供します。ぜひご家庭でも話題にしてみてください！



重陽の節句



秋のお彼岸



十五夜



今年の十五夜は10月1日です。29日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！

放射性物質検査結果について



9月2日使用の宇都宮市産のたまねぎ を検査に出したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出でしたのでお知らせします。

※裏面に「もぐもぐだより」を載せています。ご覧ください。

