



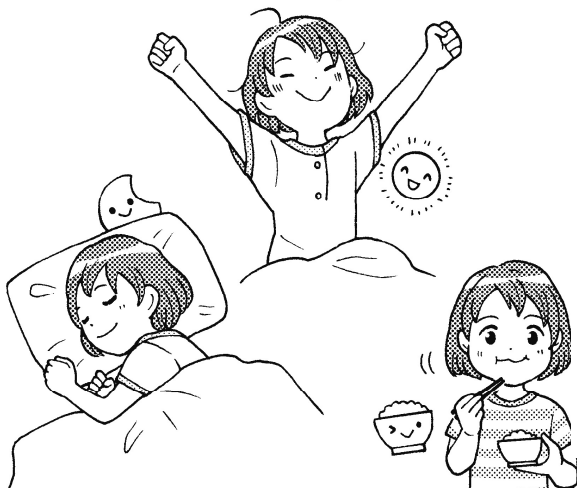
9月食育だより

国本中央小学校
令和6年9月

楽しかった夏休みが終わって、学校生活がはじまりました。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、3食をしっかりと食べ元気に学校生活を過ごしましょう。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜更かしや朝寝坊が続いてしまったときは、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。

夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜更かしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

しっかり朝ごはんのために・・・あと10分早起きしよう！



★ 時間がなくて食べられない人

★ 食べていても早食いの人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしましょう。



ねっちゅうしょうな熱中症・・・



☆こまめな水分補給・・・喉が渴いてからでは遅いです！ 渴いてなくても飲みましょう。

☆スポーツドリンク・・・糖分が(約40g/500ml)入っています。たくさん汗が出た時に飲

みましょう！ それ以外は水や麦茶をおすすめします。

☆果汁100%ジュース・・・糖分がかなり多く入っています。飲み過ぎに注意しましょう。

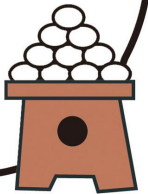
◎朝ごはんをしっかりと食べることが、熱中症対策に有効です！

お月見



きゅうれき がつ にち じゅうごや むかし つき み
旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る
しゅうかん ひ つき み
習慣がありました。この日はすすきや月見だんご、さとい
もなどをそなえます。さといもをそなえることから「いも
めいげつ ことし じゅうごや にち
名月」ともいわれています。今年の十五夜は9月17日です。

9/17 じゅうごやこんだて つき み たの
十五夜献立(月見ゼリーつき)お楽しみに!



くだもの た 果物を食べよう!

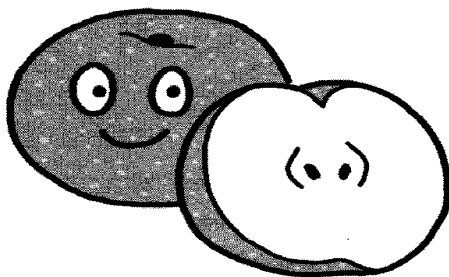
ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫の時期をおぼえて実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ: 7月 ~ 10月
- リンゴ: 9月 ~ 12月
- カ キ: 10月 ~ 12月
- ブドウ: 8月 ~ 11月

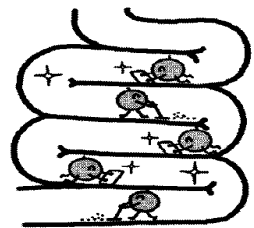
あき み か くだいひょう

秋の味覚代表

『なし』

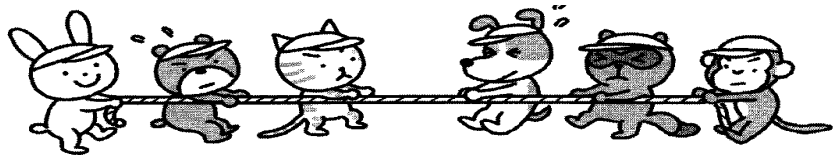


かじったときの、シャリッとした歯ざわりとみずみずしい甘味がおいしい『なし』です。『なし』には、おなかのそうじをしてくれるはたらきがあるのですよ。



また、つかれをとってくれるはたらきももっています。スポーツの秋ですが、からだを動かしたあとに、

『なし』を食べると、つかれたからだ元気になりますよ。



「学校や児童の様子は、こちらからも見るができます → 国本中央小学校ホームページ

<http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/>

QRコードの画像

