



食育だより

昭和小学校
令和6年度9月号
おうちの人と読みましょう



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏の疲れが残っている人もいでしょう。元気に過ごすためにも、朝食を食べてから一日をスタートさせ、生活のリズムを整えましょう。

げんき 元気なすごすために せいかつ 生活リズムをととのえよう



生活リズムを整えるためには、“早寝・早起き・朝ごはん”を心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校

がない日も決まった時刻に起きて、決まった時間に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝ねぼうは生活リズムを乱れさせる原因になります。

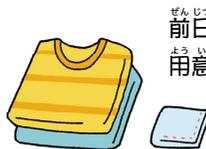
はやね はやお あさ “早寝・早起き・朝ごはん”をするためのポイント



でんげん 電源オフ

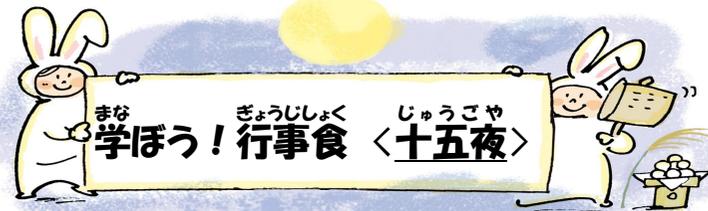


あさ 朝、太陽の光を浴びる



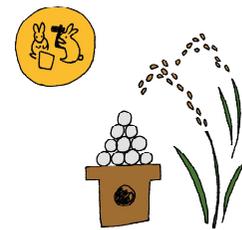
ぜんじつ 前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



十五夜は、一年のなかで一番満月がきれいに見える日です。おだんごやおもち、ススキやさといもなどをお供えて、月をながめることをお月見といひます。たくさんのおいしい食べものが食べられることへの感謝の気持ちと、これからもおいしい食べ物が食べられますようにという願いを込めてお供えするお月見が、中国から伝わりました。十五夜はいつも名月ともいわれていて、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

今年の十五夜は、9月17日です。当日は、十五夜にちなんだ献立を予定しています。



きゅうしょく さいかい ランチルーム給食を再開しました!

6月から、数年ぶりにランチルームでの会食を再開しました。ランチルーム給食は、食事にふさわしい環境と雰囲気の中で楽しく会食をすることで、社会性を育むことを目的としています。ランチルーム給食の日には、特別なデザートも付きます!すでに実施した3年生から6年生のみなさんは、いつも違う給食の時間に大盛り上がりでした。担任以外の先生を招待するクラスもあり、楽しい時間を過ごしています。1.2年生と3年1組のみなさんは、今月実施する予定です。お楽しみに!



みんなで食べるとおいしいね!

