



# しょくいくだより

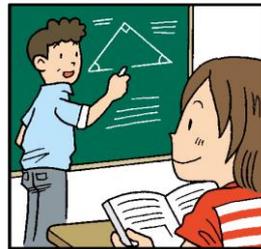


宇都宮市立新田小学校  
令和5年度 第4号

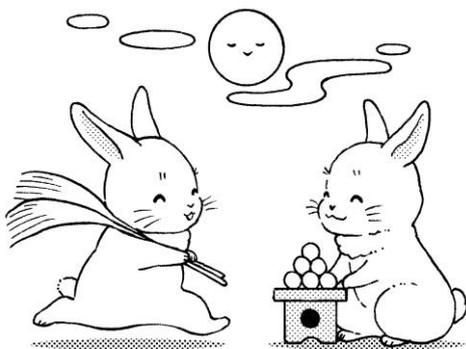
夏休みが終わってもまだまだ暑い日が続いていますね。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん、元気に学校生活を

栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力・集中力・学習能力にも大きな影響があります。また、まだまだ暑い日があるので熱中症予防にも朝ごはんは大切です。朝起きたらすぐにカーテンを開けて、太陽の光を浴びてすっきり起きられるといいですね。



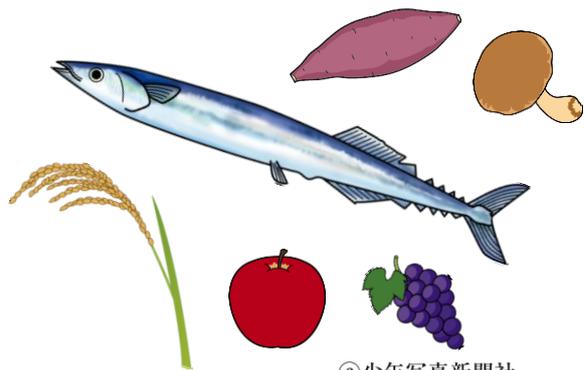
## 秋の年中行事 月見は2回



©少年写真新聞社2023

月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。美しい月を楽しみましょう。

## 秋の味覚を楽しみましょう



©少年写真新聞社

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、いわし、さば、さんまなどの青魚は一般的に秋が一番脂がのって、おいしい時期です。かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。