

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和6年 8・9月号

せいかつ 生活リズムをととのえよう

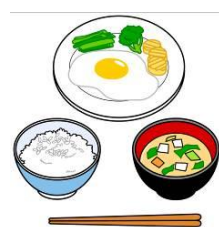
2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。規則正しく「食事、運動、休養・睡眠」を取り、元気に学校生活を送ることができるようにしたいですね。
お子様と一緒に日頃の様子を振り返り、以下の項目にチェックを入れてみてください。

☐早起きして朝の光を浴びている



まいにちおなじ じかん お 毎日同じ時間に起きて、朝の光を浴びましょう。

☐朝ごはんを毎日食べている



エネルギーの補給になり、排便を促します。

☐昼間に運動している



からだ うご 体を動かすと食欲がわき、夜もよく眠れます。

☐間食は時間と量を決めている



ゆうしょく えいきよう 夕食に影響しないように、時間と量に注意します。

☐夜ふかしをせずに早く寝ている



よる へ や くら 夜は部屋を暗くして、早寝を心がけましょう。

いかがでしたか？

ひとつでも多くチェックがはいするように
取り組んでみるといいですね。

せいかつ 生活リズムをととのえるには

人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。この時計は、朝の光を浴びる、朝ごはんを食べる、昼間は元気に運動するなど、規則正しい生活を送ることで、24時間の周期に修正されます。これによって、生活リズムがととのいます。

しょくじ
食事

1日3食、しっかり食べる

ひるま からだ うご
昼間に体を動かす

うんどう
運動

はやね はやお じゅうばん すいみん
早寝・早起きで十分に睡眠をとる

きゅうよう すいみん
休養・睡眠



つきみ お月見ってなんだろう？

昔は、旧暦といって、月の満ち欠けを基準にした暦を使っていました。秋は空気が澄んで月がきれいに見えるため、旧暦の8月15日（今の9月中旬から下旬ごろ）の夜には「十五夜」といって、月をながめて楽しむ習慣がありました。

十五夜にはススキを飾り、米の粉で作っただんごや、里芋・栗などをお供えます。特に里芋は重要なお供えもので、十五夜は「芋名月」と呼ばれることもありました。

今年の十五夜は9月17日（火）です。給食では里芋を使った料理を取り入れます。

