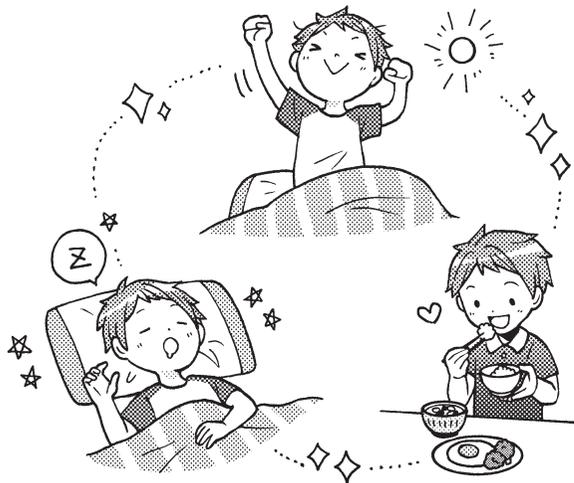


給食だより 9月

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早起き・早寝・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

生活リズムをととのえよう!



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

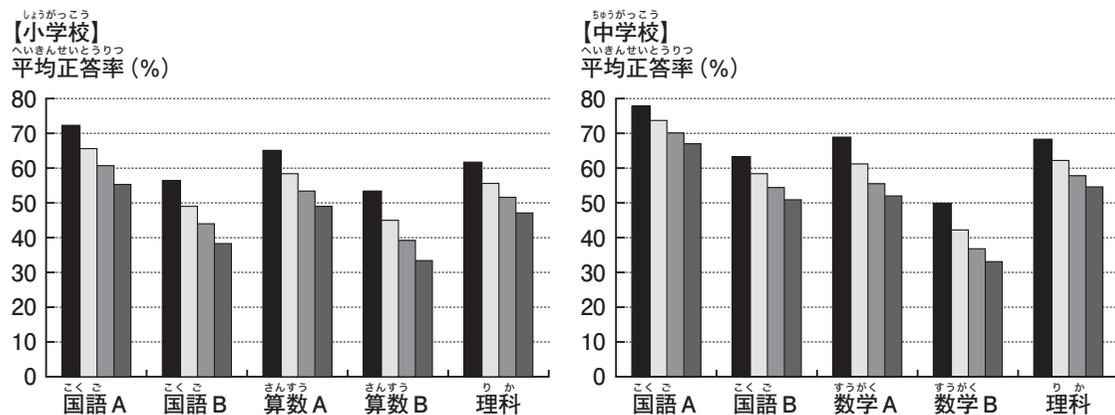
また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

Dataで見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと学力の関係は?

朝食摂取と学力調査の正答率の関係

■ 毎日食べている □ どちらかという食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない



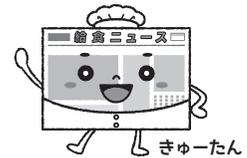
朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんは体を自覚めさせる大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

出典：文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

クイズ □に当てはまる漢字は①、②、③のうちどれかな?

A. 太刀□ B. 柳葉□ C. 秋刀□

①心 ②魚 ③剣



答え：②魚(読み方/A.たちょうお B.ししやも C.さんま)

防災の日 非常用持ち出し袋を準備しよう!

9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- 飲料水(1人1日3Lが目安)
- 食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん
- マスク
- 軍手
- 懐中電灯
- 衣類
- 下着
- 毛布、タオル
- 携帯ラジオ、予備電池
- 携帯電話の充電器
- 使い捨てカイロ
- ウエットティッシュ
- 洗面用具
- 携帯トイレ



※飲料水や食料品は3日分を。大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。

※ほかにも必要なものを考えて用意しておきましょう。

保護者のみなさまへ

子どもたちが元気に毎日を過ごすために、規則正しい生活を送ることはとても大切です。早起き、早寝をして、朝ごはんをしっかりと食べることで、生活リズムがととのいやすくなります。子どもたちの規則正しい生活のために、保護者のみなさまのご協力をお願いいたします。

お月見 十五夜と十三夜

だんごやスキを供えて月の美しさを眺めて楽しむ月見は、十五夜と十三夜の年2回あり、両方見るのが習わしです。十五夜は旧暦の8月15日、十三夜は9月13日で、今年は9月13日と10月11日です。十五夜と十三夜、両方の月を楽しみましょう。

