

(家庭数)

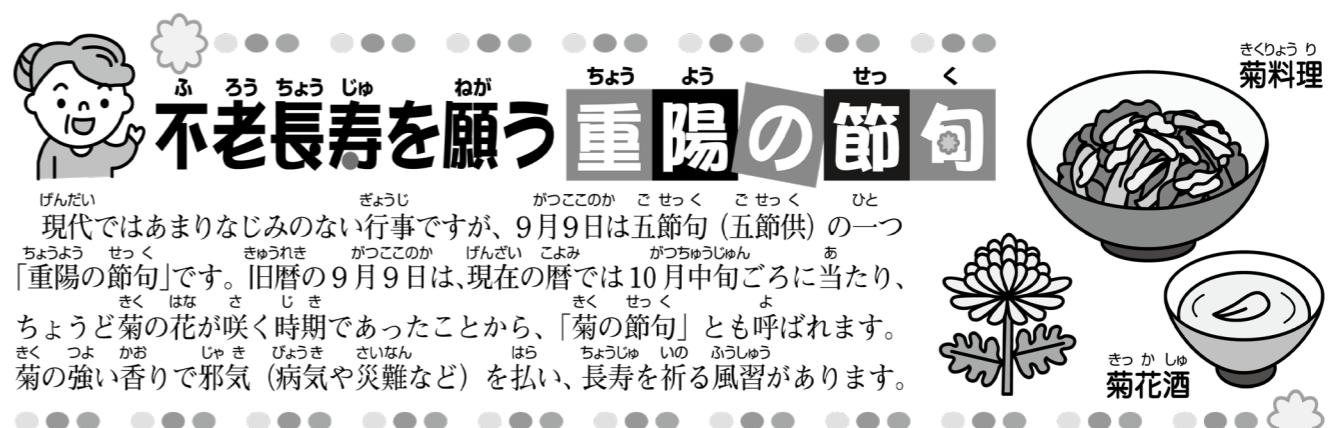
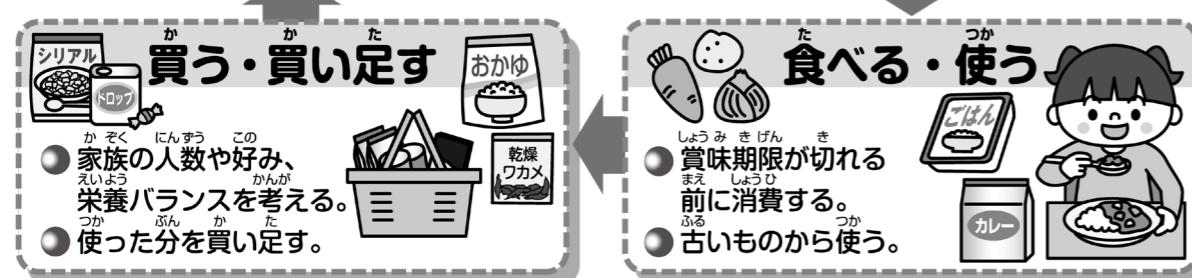
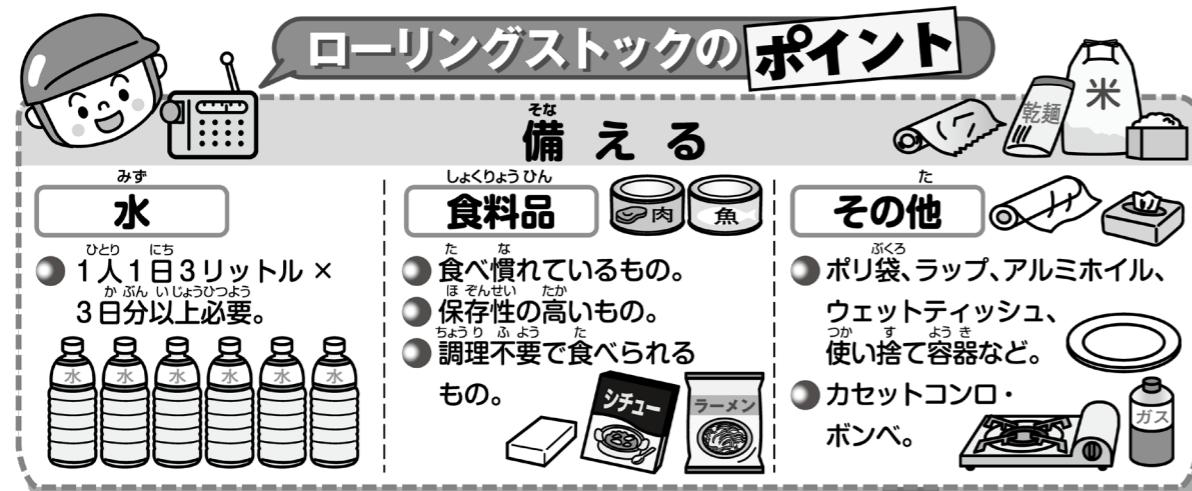
# 9月給食だより

市川市立若宮小学校

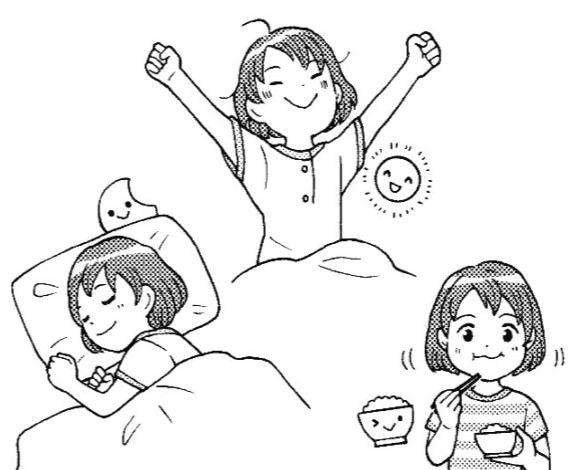
休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調がおこりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買いたい足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



## 夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふ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なります。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。夜ふかし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。

## \* \* 今月の給食について \* \*

### 9日(火)重陽の節句(9/9)

9月9日は重陽の節句です。菊の季節でもあることから、菊の節句とも呼ばれます。給食では菊の花びらを使った「菊花ごはん」を提供します。

### 19日(金)秋の彼岸(9/20~9/26)

お彼岸は祖先を敬う行事で、1年で春と秋の2回あります。春は春分の日を含めた前後3日間、秋は秋分の日を含めた前後3日間です。春のお彼岸は牡丹の花にかけて「ぼたもち」を、秋のお彼岸は萩の花にかけて「おはぎ」を食べます。給食では「おはぎ」を提供します。