

給食たより

令和元年度
文京区立昭和小学校

9月号

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。子供たちは、きっとさまざまな体験をして、充実した時間をすごせたことだと思います。さて、これから2学期の学校生活が始まりますが、夏休み明けの体調はいかがでしょう。「なんとなくだるいなあ」と感じているような時は、生活習慣が乱れていることが原因かもしれません。規則正しい生活と食事で元気を取り戻しましょう。

9月の目標

協力して準備し、落ち着いて食事しましょう。

～9月9日は重陽の節句です～

「重陽」とは、3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)、7月7日(七夕)などの五節句のうちの一つで、陽(奇数)が重なる日、そして、奇数の中でも一番大きな数字という意味で重陽といわれています。菊に長寿を祈る日で、この日に菊の花を食べると、邪気を払い、寿命を延ばすといわれています。今ではあまりなじみがありませんが、日本では奈良時代から宮中や寺院で菊を觀賞する宴が行われていました。



～9月13日は十五夜です～

秋は1年のうちで最も月がきれいな季節といわれています。特に、旧暦の8月15日を「十五夜」といって、昔から月を見る風習がありました。この日は、ススキや月見団子、里芋などをお供えします。ちょうどこのころ、米や芋など、たくさんの作物が収穫の時期を迎えます。そのため、収穫の感謝の気持ちもこめて、旬の作物をお供えし、お祝いするのです。ちなみに、十五夜は旬の芋(里芋)をお供えすることから、別名「芋名月」とも言われています。

今年の十五夜は9月13日です。月見だんごや里芋、旬の果物、ススキなどをお供えし、秋の虫の声を聞きながら、夜空に浮かぶ月をながめてみてはいかがでしょうか。



早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 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。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



