



# 給食だより 9月号



夏休みが終わり新学期が始まります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

## 早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

### 早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

### 早寝



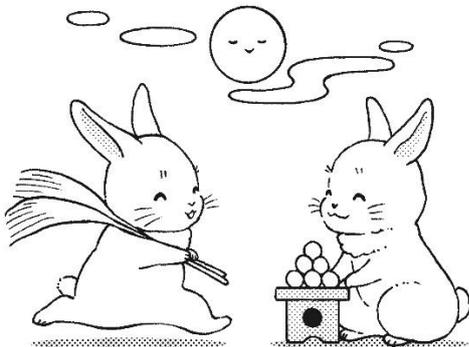
寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

### 朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、<sup>はいせつ</sup>排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

## 秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。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。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

## 重陽の節句

9月9日の重陽の節句は五節句のひとつで、「栗の節句」や「菊の節句」とも言われ、無病息災や不老長寿を願う行事です。

給食では8日に栗ご飯と食用菊を使ったお浸しを作ります。季節の移ろいを感じながら、いただきます。

## 和食の日

今月の和食の日は、29日の十五夜に合わせた献立です。この時期に収穫される芋をお供えしていたことから、十五夜は「芋名月」とも呼ばれていました。

給食では里芋ご飯とお月見団子を作ります。当日はきれいな月が見えるといいですね。