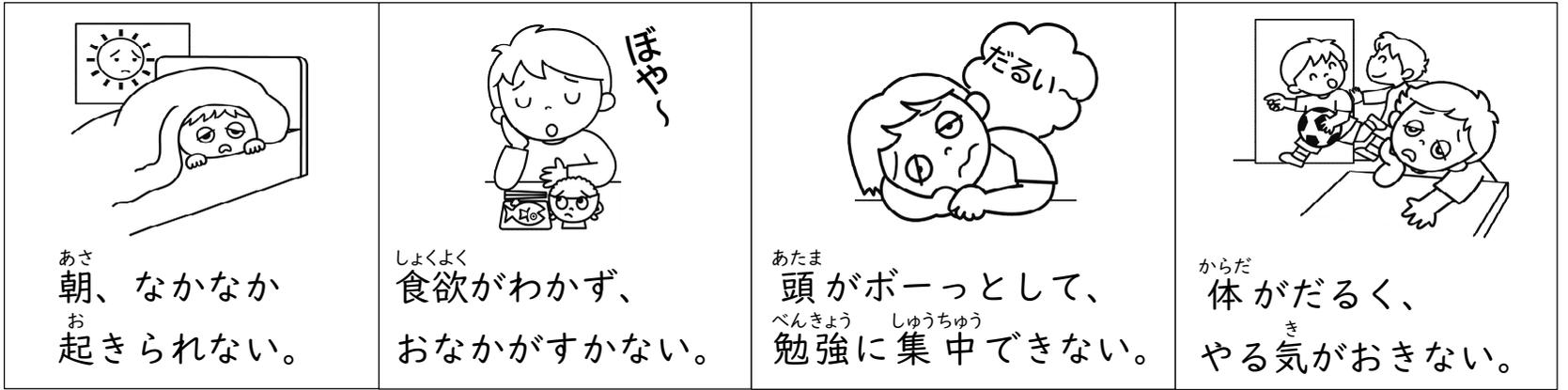


9月給食だより

令和4年9月1日(木)
中野区立桃園第二小学校
校長 山崎 義弘
栄養士

なつやす お
夏休みが終わりました。がっこう ひ もど
学校がある日のリズムに戻していきましょう。こんな人はい
ませんか。



あさ
朝、なかなか
お
起きられない。

しょくよく
食欲がわかず、
おなかがすかない。

あたま
頭がボーっとして、
べんきょう しゅうちゅう
勉強に集中できない。

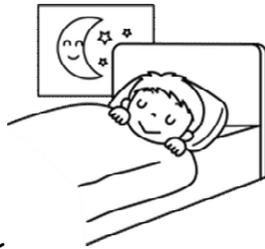
からだ
体がだるく、
やる気がおきない。

よ あさ
夜ふかしや朝ねぼうをする、あさ た よるおそ やしょく た
朝ごはんを食べない、夜遅くに夜食を食べるなど、生活
リズムがくずれることによってからだ ちょうし わる
体の調子が悪くなることがあります。生活リズムを取
り戻すために、はやね はやお あさ
「早寝・早起き・朝ごはん」をこころ たいせつ
心がけることが大切です。

はやね 早寝

よ せいかつ
夜ふかしは、生活リズムを
みだ げんいん
乱す原因になります。

よ はやね
夜ふかしをせず早寝をすると、
あさはや お
朝早く起きられるようになります。



はやお 早起き

はや お あさひ あ
早く起きて朝日を浴びることで、
たいないどけい ととの
体内時計が整います。

また、ゆっくりとごはんを食べ、
よゆう どうこう
余裕をもって登校することができます。



あさ 朝ごはん

あさ た のう からだ
朝ごはんを食べると、脳と体にエネルギーがいきわたり、
いち げんき
1日を元気よくスタートすることができます。



保護者のみなさまへ

生活リズムを取り戻すためには、ご家族みなさまでの協力が必要です。「早寝、早起き、朝ごはん」ができるよう、声をかけてあげてください。パンだけといったメニューではなく、たんぱく質、野菜、乳製品、果物を取り入れ、栄養バランスを整える工夫をしてくださるとなお良いです。

9月の給食目標：「仲良く食べよう」

今年度も、給食の時間は全員が前向きで給食を食べています。

新型コロナウイルス感染防止対策として、マスクを外している間は、話をしないで食べる「黙食」をすることになっています。

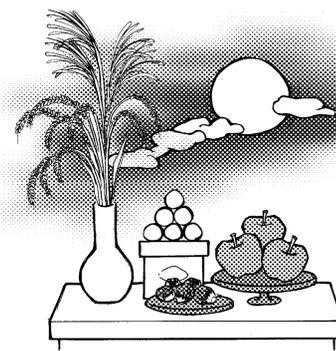
いろいろなルールがありますが、一人ひとりがルールを守って全員が気持ちよく給食を食べることができるよう心がけましょう。



十五夜のお話

2022年は9月10日(土)が十五夜です。お月見をする日としておなじみの「十五夜」は、昔の暦で毎月15日のことです。昔は月の満ち欠けをもとに暦が作られていたため、15日の夜は決まって満月になりました。その満月の中でも旧暦8月15日の満月は特に美しいとされ、奈良～平安時代の貴族たちは、この夜に月見の会を開くようになったのです。これを「中秋の名月」といい、行事が庶民に広がると、月見だんごや収穫期を迎える里芋がお供えされるようになりました。お月見は、農耕の収穫儀礼とも結びついており、満月に豊作を感謝し、稲穂に見立てたススキや里芋、その時に収穫された農作物をお供えするため、中秋の名月は「芋名月」とも呼ばれるようになりました。

十五夜の月は一年で一番美しいとされています。お月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、眺めてみてください。



9月20日(火)～秋のお彼岸こんだて～

お彼岸は、春分の日・秋分の日をはさんで前後3日ずつをあわせた7日間のことになります。今年は、9月20日(火)から9月26日(月)までが秋のお彼岸ということになります。お彼岸には、ご先祖様のお供え物や厄除けの意味をこめておはぎが食べられています。給食では、9月20日(火)に黒ごまときなこの2種類のおはぎをつくり、楽しみにしててください。