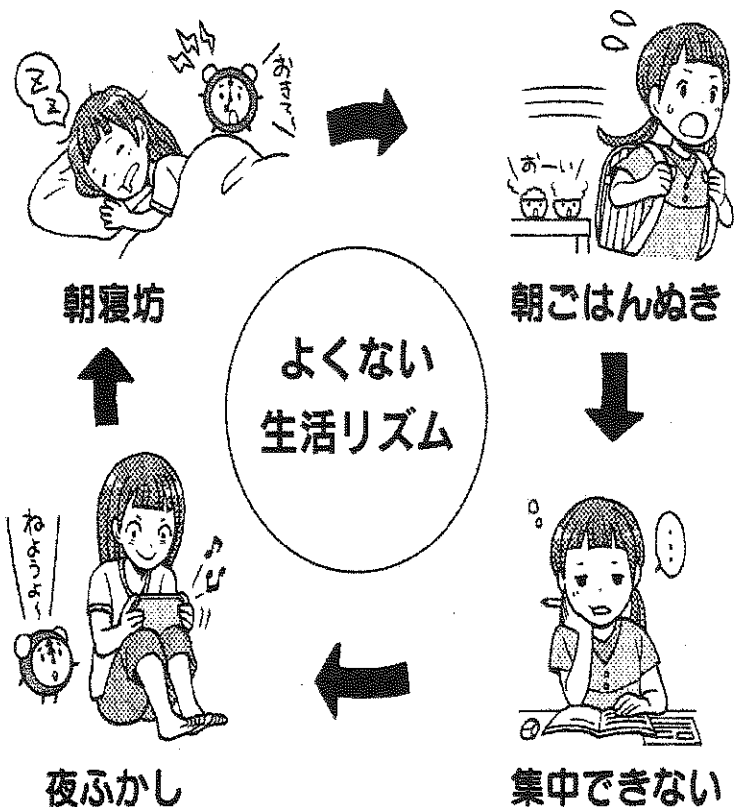


夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早おき・早ね・朝ごはん」でしっかり生活をとのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

よくない生活リズムを断ち切って元気に！



夜おそくまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかつたり、食欲がわかなくなつたりして、朝ごはんをたべられないこともあります。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には、体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するためには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

🌸🌸🌸 お月見 十五夜と十三夜 🌸🌸🌸

だんごやス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17日と10月15日です。月見をしながら、おいしい月見料理も楽しみましょう。

【お供え】

十五夜：だんご、いも、さといも
(別名、芋名月とも言われます。)

十三夜：だんご、くり、豆類
(別名、豆名月・栗名月とも言われます。)

