

きゅうしよくだより

令和4年9月
流山市立
東深井小学校



みなさん^{げんき}元気に2学期^{がっき}を迎えることができましたか。まだまだ暑い日^{あつひ}が続きます。休み明け^{やすあ}の体^{たい}調^{ちようかんり}管理^きには気^きをつけましょう。早寝早起^{はやねはやお}きの生活リズム^{せいかつ}をととのえ、朝食^{ちようしょく}をしっかり食べて元気に登校^{たげんきとうこう}しましょう。

あさ 朝ごはんは1日の元気のもと！

寝^ねているあいだのみんなの体^{からだ}は、体温^{たいおん}が下がり省エネ^{しょうえん}状態^{じょうたい}になっています。朝ごはん^{あさ}を食べて、活動^{かつどう}のスイッチ^いを入れましょう。



あさ 朝ごはんの3つの役割

エネルギーの補給

体^{からだ}は寝^ねているあいだもエネルギー^{ほきゆう}を使^{つか}っています。朝ごはん^{あさ}を食べないと、動く^{うご}ためのエネルギー^{ほきゆう}が不足^{ふそく}して、だるさ^かを感じ^{かん}やすくなります。朝ごはん^{あさ}でエネルギー^{ほきゆう}を補給^{ほきゆう}しましょう。

体温を上げる

朝ごはん^{あさ}を食べると、寝^ねているあいだに下^{くだ}がった体温^{たいおん}が上がり^あます。体温^{たいおん}が上^あがると、元気^{げんき}に活動^{かつどう}できます。

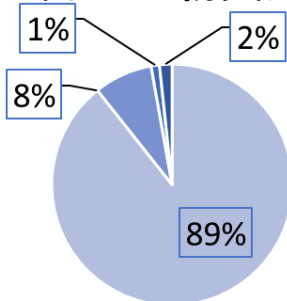


生活リズムを整える

睡眠^{すいみん}や体温^{たいおん}などの体内^{たいない}リズム^{リズム}は、体内時計^{たいないどけい}によって調整^{ちようせい}されています。朝ごはん^{あさ}を食べると、体^{からだ}が目覚め^{めざめ}、1日^{いちにち}の生活リズム^{せいかつ}が整^{ととの}います。

【おしらせ】 児童の朝食欠食状況調査について

児童の朝食欠食状況調査



- 毎日必ず食べる
- 1～3日食べない
- 4～5日食べない
- ほとんど食べない

7月に534名の児童の朝食欠食状況を調査しました。その結果は「必ず食べる89%」、「週に1～3日食べないことがある8%」、「週に4～5日食べないことがある1%」、「ほとんど食べない2%」でした。「毎日必ず食べる」という児童は昨年の86%から3%増加していました。学年別では、低学年88%、中学年95%、高学年86%でした。ぜひ、毎日朝食をとって、良い一日のスタートを切りましょう。

9月9日は重陽の節句

9月9日は五節句のひとつ、「重陽の節句」です。平安時代に日本に伝わり、平安貴族を中心に季節の移り変わりを知らせる行事として広まりました。邪気をはらうといわれている、菊の花を使うことから「菊の節句」ともよばれています。9月9日の給食の「とうがんときぬあげのくす煮」には、菊の花をちらしています。



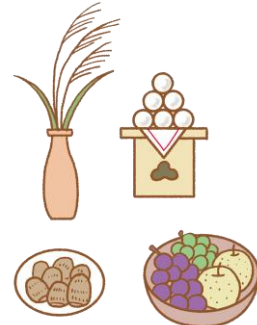
今年の十五夜は9月10日

「十五夜」ってなに？



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日にあたる日です。夜は涼しく、空気もすんでいるため、1年の中で一番美しい満月とされています。

おそなえもの



だんご、稲に見立てたすき、収穫された農作物をおそなえします。また、さともをおそなえすることも多いことから、「いも名月」ともよばれます。9月12日の給食のデザートはお月見だんごです。お楽しみに！

東アジアで共通のお祝いごと



月餅【中国】

松餅
(ソンピョン)
【韓国】

十五夜は東アジア各地で祝われます。中国では「中秋節」、韓国では「秋夕(チュソク)」といいます。また英語では、9月の満月を「ハーベスト・ムーン」というそうです。

日本だけの「十三夜」



日本だけに、十五夜の後にもう1回、お月見があります。「十三夜」とい、旧暦の9月13日の月です。これは「後の月」ともよまれ、豆や栗をおそなえすることから「豆名月」、「栗名月」ともよばれています。