

きゅうしょく

# 給食だより



れいわ ねん  
令和6年  
がつごう  
9月号

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日

ながれやましりつしんかわしょうがっこう  
流山市立新川小学校

なつやす お がっこうせいかつ さいかい まいにちげんき はやね はやお  
夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早寝、早起き  
をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み  
あけいま せいかつしゅうかん みなお きそくただ せいかつ  
明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムをととのえましょう。



## せいかつ 生活リズムをととのえる はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

はやね  
早寝



すいみん つか と  
睡眠は、疲れを取ったり、  
からだ せいちよう  
体を成長させたりします。夜  
はやね はやお  
は早く寝て十分な睡眠をとり  
ましょう。

はやお  
早起き



あさ ひかり かん かくせい うなが  
朝の光を感じると覚醒を促  
す脳内物質のセロトニンが分  
びつ につちゅう かつどう  
泌され、日中に活動しやす  
くなります。

あさ  
朝ごはん



ゆうしょく  
夕食でとったエネルギーは  
あさ  
朝には残っていません。午前  
ちゅう げんき かつどう  
中、元気に活動するために、  
ちようしょく  
朝食をとりましょう。

スマホやゲームは、  
ほどほどに。睡眠  
じかん  
時間をしっかりと  
かくほ  
確保しましょう！



## あさ ひかり 朝の光には パワーがある!? 朝の光を浴びよう

ひと も たいないどけい と 1日24時間の周期  
にはずれがあります。これを調節するには  
あさ ひかり  
朝の光を浴びることが大切です。  
たいないどけい せいじょう きのう  
体内時計を正常に機能させるためにも、  
まずは、早起きをしてカーテンを開けて、  
あさ ひかり  
朝の光を浴びるようにしましょう。



## がつ にち じゅうごや 9月17日は十五夜

じゅうごや つき なが えんかい たの ぎょうじ へいあんじだい ちゅうごく つた  
十五夜は、月を眺めながら宴会を楽しむ行事として平安時代に中国から伝わり、  
えとじだい ちゅうしゅう めいげつ かんしやう のうさくもつ しゅうかく つき かんしや  
江戸時代には「中秋の名月を觀賞しながら、農作物などの収穫を月に感謝する  
ぎょうじ」として庶民にも広まりました。

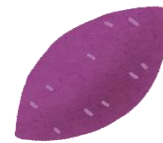
じゅうごや べつめい ちゅうしゅう めいげつ きゅうれき がつ にち よる み つき さ  
十五夜の別名「中秋の名月」は、旧暦の8月15日の夜に見える月を指します。  
きゅうれき がつ ちゅうしゅう ねん つき もっと うつく あか み ひ  
旧暦の8月「中秋」は1年で月が最も美しく明るく見える日であるためです。  
しんれき きゅうれき かげつ げんざい がつなのか がつようか  
新暦と旧暦では1～2ヶ月のずれがあるため、現在は「9月7日から10月8日の  
あいだ まんげつ て ひ じゅうごや  
間で満月が出る日」を十五夜としています。

つきみ だんごは、まるいだんごを月に見立てて、しゅうかく かんしや きも あらわ  
お月見だんごは、丸いだんごを月に見立てて、収穫への感謝の気持ちを表すた  
めにお供えます。十五夜にちなんで、お月見だんご15個をピラミッドのよう  
つ 積んでお供えする習わしがあります。



## あき しゅん たもの 秋に旬をむかえる食べ物

さつまいも



さといも



かぼちゃ



れんこん



くり



きのこ



なし



ぶどう



しゅん しょくざい あじ えいようか たかく おい あじ あき たの  
旬の食材は、味だけでなく、栄養価も高くなります。美味しく味わい、秋を楽  
しみましょう。給食にも登場するかもしれません！