

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。

## 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

はや ね  
早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

はや お  
早起き



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泌され、日中に活動しやすくなります。

あさ  
朝ごはん




夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。


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 にち じ かん しゅう き  
人が持つ体内時計と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朝の光を浴びることが大切です。

あさ ひかり あ 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、朝の光を浴びるようにしましょう。



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



## 9月29日は十五夜

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、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行事」として庶民にも広まりました。

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。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。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日の間で満月が出る日」を十五夜としています。



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します。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に積んでお供えする習わしがあります。

## 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









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!