



令和5年9月
磯辺小学校

学校生活が始まりました。元気に過ごすには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、夜は早く寝るように心がけましょう。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝の光を浴びる



朝ごはんを食べる



生活リズムをととのえるためには、私たちの体にある「体内時計」を調整することが大切です。そのためには、朝日をあびることと、朝ごはんを食べることがよいといわれています。学校ではしっかりと活動し、夜は早く寝るようにしましょう。

元気な1日は朝ごはんから

朝ごはんは、1日の中で一番はじめにとる食事です。朝ごはんを食べることで、体内時計のスイッチが入り、脳や体、腸が動き出します。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

秋の行事食・食べ物を知ろう!

重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)と同じ五節句のひとつです。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んだり、なすや栗を食べ、て長寿を祝う日です。



十五夜

秋の収穫に感謝する日で、「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味です。今年の十五夜は、9月27日です。団子や月見団子をお楽しみに♪



戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。秋のかつおは、脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」と呼ばれています。給食では、生姜煮にして味わいます。



なし・ぶどう・かき・りんご

秋はくだものおいしい季節です。給食にもいろいろなくだものが登場します。秋の味覚を楽しみましょう。



2年生がとうもろこしの皮むきをしました



図書時間に「とうもろこしちゃんのながいかみ」の読み聞かせを行い、その後とうもろこしの皮むきをしました。とうもろこしをよく観察し、皮むきの際には丁寧にひげを取ってられました。とうもろこしは給食室で蒸して、全校で味わいました。2年生のみなさん、ありがとうございました。

