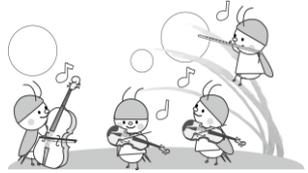


給食だより 8・9月



に がつき はじ ひさ ともだち せんせい あ
 二学期が始まりました。久しぶりに お友達や先生に会えましたね。

じき あつ ひ つづ なつ つか で きせつ
 この時期は、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出てきやすい季節です。

はやね はやお あさ せいかつ なつ つか ふ と たいちよう ととの げんき す
 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをつくり、夏の疲れを吹き飛ばし、体調を整えて元気に過ごしましょう。

生活のリズムを整えるポイント

あさ ひかり
朝の光を浴びる



あさ ひかり
朝ごはんを食べる



あさひ あ あさ た
 「朝日を浴びる」、「朝ごはんを食べる」

わたし からだ たいない とけい
 ことで、私たちの体にある「体内時計※」を
 ちようせい せいかつ ととの
 調整でき、生活リズムを整えることができ
 ます。

たいないどけい につちゆう からだ かつどうじょうたい やかん きゆうそくじょうたい き か からだそな しく
 ※「体内時計」とは、日中は体が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わるという、ヒトの体に備わっている仕組みです。

じかん すこ なが ひかり あ じかん いってい きざ
 24時間より少し長いので、光を浴びることで24時間にリセットされ、一定のリズムを刻むことができますようになります。

野菜の日 8月31日

やさい ながて かつ かた
 「野菜は苦手！」という方がいるかもしれませんが

やさい ながて かつ かた
 が、野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多

ふく しんしん ほついく ほつたつ けんこういじ
 く含まれており、心身の発育・発達や健康維持

か た もの
 には欠かせない食べ物です。

やさい ちから し ながて
野菜の力を知って、苦手なものもチャレンジして

みてくださいね。

防災の日 9月1日 防災週間 8月30日～9月5日

じしん たいふう すいがい さいがい お
 地震や台風や水害など、災害はいつ起こるかわかり
 きかい かぞく びちく はな あ いえ
 ません。この機会に、家族で備蓄について話し合い、家
 みなお
 にあるものを見直しましょう。

しえんぶつし とどけ じかん よう そうてい みず
 支援物資が届くまで時間を要することを想定し、水と

しょくりよう ひとり みつ か ぶん しゅうかん かぞく にんずうぶん
 食料を「一人3日分～1週間」×「家族の人数分」

そな のぞ
 備えることが望ましいとされています。

ローリングストックのイメージ



ふたん すこ おお しょくりよつ か お た ぶん
 普段から、少し多めに食料を買い置きし、食べた分
 か た ほうほう ほう
 だけ買い足す方法を「ローリングストック法」といいます。
 しょうみきげん き はいき すく さいがいじ
 賞味期限が切れて廃棄することが少なく、また災害時
 ふだん た な しょくじ
 でも普段から食べ慣れている食事をするができます。

十五夜（中秋の名月）9月10日

むかし つき み か つきひ し のうじ
 昔は、月の満ち欠けにより月日を知り、農事を

おこな じゅうごや まんげつ よる さいぎ おこな
 行いました。十五夜の満月の夜は、祭儀の行わ

たいせつ ふしめ
 れる大切な節目でもあったそうです。



まんげつ みた
 満月に見立て

だんご ま
 たお団子と、魔

よ ちから
 除けの力がある

といわれるすすき

そな
 を供えます。