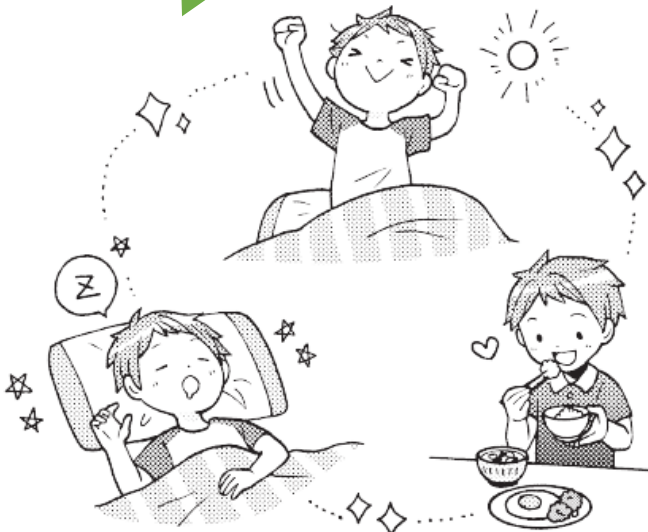


給食だより 9月



ことし なつやす す
 今年の夏休みはどのように過ごしましたか？
 やす ひ がっこう ひ せいかつじかん おお たいちようくず げんいん
 休みの日と学校がある日の生活時間の大きなズレは体調を崩す原因になります。
 はやお はやね あさ せいかつ ととの
 早起き・早寝・朝ごはんで生活のリズムを整えましょう。

睡眠時間は十分に！



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

日本の年中行事～お月見～

お月見 十五夜と十三夜

だんごやスキを供えて月の美しさを眺めて楽しむ月見は、十五夜と十三夜の年2回あり、両方見るのが習わしです。十五夜は旧暦の8月15日、十三夜は9月13日で、今年(ことし)は9月13日と10月11日です。
 十五夜と十三夜、両方の月を楽しみましょう。



クイズ！！



次の漢字はある生き物の名前です。何と読むでしょうか？

1. 太刀魚
2. 柳葉魚
3. 秋刀魚

答えは食堂に貼ります。探してみてくださいね！



給食の欠食について

給食食材の発注が1週間早くなりました。つきましては、給食を食べないことが事前に分かっている場合には、3週間前の金曜日までに担任の先生を通じてご連絡ください。(※1学期までよりも1週間早くなっています。)

ご協力の程、よろしくお願いたします。