



令和6年 8月29日

七尾市立和倉小学校

長かった夏休みもあつと言う間に終わり、新学期が始まりました。太陽の光はまだ夏の暑さを残していますが、朝晩に吹くやさしい風が秋の気配を感じさせてくれます。どんなに元気そうに見えても、からだのどこかに夏の疲れは残っているものです。早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとりましょう！そして、生活リズムをととのえ、元気に登校しましょう！



# お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

## 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

はやね はやお あさ

**はやね 早寝**

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

**はやお 早起き**

朝の光を感じると目覚め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。

### 今月の給食 じわもん

- 米 牛乳 豚肉 たまご ふくらぎ
- あじ 米粉 さつまいも 小松菜
- ほうれん草 かもうり 金糸瓜 ねぎ
- かぼちゃ ピーマン なす りんご



**朝ごはんを食べると**

脳が活発に働く  
体が目覚める  
体温が上がる  
午前中のエネルギーになる  
排便につながる

**朝ごはんステップアップ 1・2・3**

1 主食

2 主食 + 1品

3 主食 + 2品

朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

**無理なく続ける朝食 一汁一菜**

一汁一菜とは、主食のごはんには汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。