

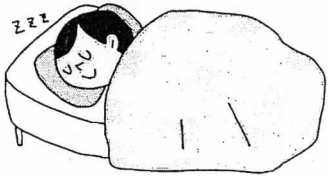
えいようだより

2019年 9月
(令和元年)
貝塚市学校給食会
貝塚市立東小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。体の調子はいかがですか。

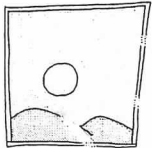
2学期も元気に過ごすために生活リズムを整えていきましょう。

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん



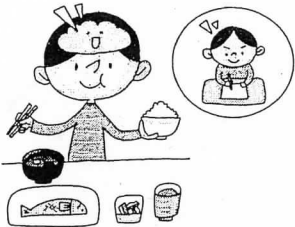
はやね 早く寝る

すいみんは、体を休めて1日の疲れをとる大切な時間です。



はやお 早く起きる

朝日を浴びると、すっきり目覚めることができ、夜も自然と早く眠れるようになります。



あさた 朝ごはんを食べる

心と体を目覚めさせ、1日を元気に活動するためのエネルギーをつくってくれます。

あさ た こころ 朝ごはん食べればいきいき心とからだ

朝ごはんを食べることで、胃と腸の働きが目覚め、栄養が体全体に送られます。また、全身の活動が活発になり、体温が上がって体の動きもスムーズになります。さらに、朝ごはんの味を楽しみながら、よくかんで食べることで、脳の働きを活発にすることができます。



9月13日(金)は「十五夜」です。十五夜には団子やススキなどを供えて、美しい月を眺めて楽しむ「お月見」をします。

昔から「十五夜」の月は「一年で一番美しい月(中秋の名月)」と言われてきました。きれいな月が見られるこの季節は、秋の農作物の収穫が始まる時期です。秋の実りに感謝し、みなさんも「お月見」を楽しんでください。

