



9月



給食だより



令和6年9月
一宮町立一宮小学校
【毎月19日は食育の日】

新学期が始まりました。夏休みの間は時間に余裕があり、いろいろな経験ができたと思います。気持ちを切り替えて、学校の生活リズムを取り戻し、元気に学習に取り組みましょう。

◇生活リズムのととのえ方◇

早起き・早寝
をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起きや早寝を心がけましょう。

朝の光を
浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく
食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムが作りやすくなります。

日中は活動的に
過ごす



日中は、なるべく活動的に過ごすと、夜によく眠ることができます。

◇背筋をピンと伸ばして食べましょう◇

食事マナーを守って食べると、より楽しく食事ができます。自分の普段の食事の姿勢を振り返ってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしませんか？

よい姿勢



- いすに深く座る
- 背もたれに寄りかからない
- 机と体は、こぶし1つ分あける
- 両足を床につける

こんな姿勢はやめましょう



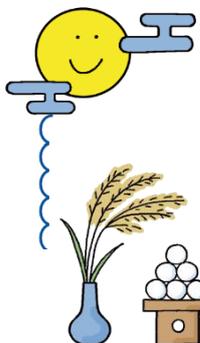
背もたれに寄りかかっている



ひじをついている



横向きに座っている



秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見団子や里芋などを供えます。月見団子の作り方や供え方などは地域によって様々です。

