

楽しかった夏休みが終わり、体に疲れを感じている人もいるのではないのでしょうか。
疲れやだるさを感じている人は、早寝早起きをし、1日3食しっかりとって、生活リズムを整えるようにしましょう。

元気に過ごすために 生活リズムを整えよう



生活リズムを整えるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムが乱れる原因になります。

生活リズムの整え方

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、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回の食事をしっかりととりましょう。朝食を決まった時刻にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

9月25日(金)は十五夜(月見)です

一年でいちばん満月がきれいに見えると言われているのが、十五夜です。この日は、里いもがとれる時期であることから、「いも名月」ともよばれます。

ぜひ、この日には夜空に浮かぶ美しい月を、ゆったりとした気分でながめてみてください。

香取小の給食では、9/25(金)にお月見団子の入った汁物が出ます。お楽しみに！



秋の味覚を楽しみましょう

新米をはじめ、魚や野菜、果物など、秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。香取小の給食にも、秋の食材がたくさん登場します。味わって食べましょう。

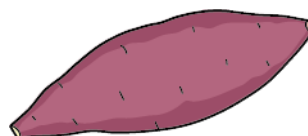


さんま



秋を代表する魚といえばさんまです。漢字で「秋刀魚」と書きます。秋にもっとも脂がのって、おいしくなります。

さつまいも



さつまいもは加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特徴を生かしたおいしい食べ方です。

しいたけ



食物繊維が豊富です。しいたけは香りが良くうまみも多いので、煮物や炒め物に使うと、とてもおいしくできます。

ぶどう



甘みが多く、みずみずしい果物です。ぶどうにはさまざまな品種があり、その多くは8月から9月が旬です。

9月9日は菊の節句（重陽の節句）です

あまり知られていませんが、9月9日は「菊の節句」または「重陽の節句」といわれています。3月3日の「桃の節句」や、5月5日の「端午の節句」と同じように、昔の中国では、9が重なるこの日は最も縁起がよく、重要な日とされてきました。菊の花は邪気を払い、寿命をのばすと考えられています。

香取小の給食では、9／10（火）に菊の花が入ったゆで野菜が登場します。

