



# 8・9月号

令和7(2025)年8月  
大阪市立鯨江東小学校  
城東区栄養教職員

なつやす  
夏休みは、きそく正しく生活することができましたか?  
あつ ひ つづ  
まだまだ暑い日が続きます。暑い中でも、元気にすごすことができるよう、  
これまでの生活リズムを見直しましょう。



## せいかつ 生活リズムをとりもどそう

### 1

はや お  
早起きして  
あさ ひ  
朝日をあびる



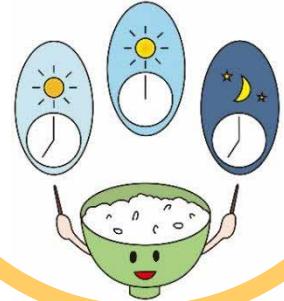
### 「体内時計」はみだれていませんか?

からだ かん  
体がだるく感じたり、いつもよりね起きが悪かったりするの、体の中の時計がみだれているせいかもしれません。早起きをして朝日をあびることで、みだれた体内時計をしっかりと整えましょう。



### 2

あさ ひる ゆう  
朝・昼・夕の  
きそく正しい食事



### 「1日3食」で元気もりもり

あさ ひる ゆう  
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムがもどってきます。とくに、朝ごはんは1日を元気に始めるために、とても大切です。毎日必ず、朝ごはんを食べるようしましょう。



### 3

てきど  
適度な  
運動をしよう



### まいにちげんき 運動をして毎日元気に!

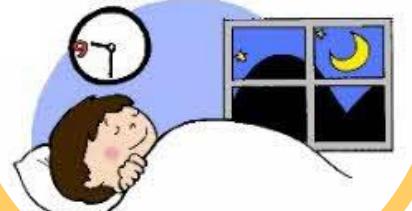
れい き  
冷ぼうの効いたすずしい部屋にずっといると、汗をかきにくい体になり、体温調節ができずに夏バテしてしまいます。また、適度な運動をすることで、夜ぐっすりと眠ることができます。

ねっしゅうしよう  
熱中症には気をつけて  
気温が高いときの運動には注意が必要です。こまめな水分補給を忘れずにしましょう。



### 4

よる はや  
夜は早くね  
やす  
ゆっくり休む



### よいねむりは明日へのパワー

よいねむりは体をやすめ、体や脳の成長を助けてくれます。しかし、テレビ、ゲーム、スマートフォンなどの光をねる前に見ると、自分が覚めてねむりにつきにくくなります。使う時間には気をつけましょう。



がつ にち か つき み ぎょう じ こんだて  
9月30日(火)【月見の行事献立】

- ひとくち  
・一口がんもとさといものみそ煮
- きゅうにく やさい  
・牛肉と野菜のいためもの
- ・みたらしだんご
- ・ごはん ごはん ごはん  
・ぎゅうにゅう



あき きょうじ  
秋の行事のひとつに「月見」があります。

つき み  
月見をする十五夜が「芋名月」といわれることや、十五夜に「さといも」をそなえる習慣があることから、献立に「さといも」をつかっています。

ことし じゅうご や  
今年の十五夜は、  
10月6日(月)です