

きゅうしょくだより

令和8(2026)年
9月号
大阪市立榎本小学校

生活リズムをととのえよう!

夏休みは、きそく正しく生活することができましたか? 夏休みの間に、つい夜ふかしや朝ねぼうをしてしまい、生活リズムがみだれていませんか。
早ね、早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

早ね



ねる前にテレビやスマートフォンなどの強い光はさけるようにしましょう。また毎日できるだけ同じ時間にふとんに入り、ねむりやすくなるためのじゅんびをしましょう。早くねることが朝のすっきりした目ざめにつながります。

早起き



朝は早めに起きて朝の光をあびるようにしましょう。毎日同じ時間に起きることで、生活リズムも整いやすくなります。学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

朝ごはん



黄の食べ物は頭のスイッチ、赤の食べ物は体温のスイッチ、緑の食べ物はおなかのスイッチをおすはたらきがあります。えいようバランスの整った朝ごはんを食べてから登校しましょう。

ぼうさいの日

9月1日はぼうさいの日です。さいがいはいつ起きるかわかりません。このき会に、家族で話し合いながら、地しんや台風などのさいがい起きたとき、どうすればよいか考えましょう。

さいがいにそなえて、家においておく食べ物の量は「一人あたり3日～1週間分×家族の人数」がのぞましいといわれています。

水は一人あたり3日分の
やく9L(飲りよう水+調理用水)を
そなえておくのがのぞましいです。



《9月のこん立より》 月見の行事こん立 9月17日(木)

- 一口がんとさといものみそ煮
- 牛肉と野菜のいためもの
- みたらしだんご
- ごはん
- 牛にゅう

月見とは十五夜や十三夜の日にだんごやいも、くりなどをそなえ、すすきをかざり、月を見ながら食べ物のしゅうかくに感しゃする風習のことです。



今年は十五夜が9月25日(金)です。十五夜は「いも名月」ともよばれます。

十五夜には、月に見立ててさといもやだんごをそなえる習かんがあることから、さといも、だんごをこん立に使っています。よくかんで食べましょう。

