



給食だより



鳥栖市教育委員会
令和3年 9月発行

2学期が始まって数日が過ぎました。日中は残暑がきびしいですが、朝夕は秋の気配が感じられるようになりました。これからは、夏の疲れが出やすい時期です。不規則になりがちだった生活を取り戻し、快適な学校生活を送れるようにしましょう。

生活リズムをととのえよう！！

☑️ どのくらいできているかチェックしてみよう！！

毎日、ほぼ決まった時間に起きている

毎日、朝ごはんを食べている



普段から、体をよく動かしている



1日、3食を決まった時間に食べている



寝る直前まで、テレビを見たり、ゲームをしないようにしている



毎日、ほぼ決まった時間に寝ている



みなさんはどのくらいチェックができましたか？生活リズムが乱れると、集中力が続かない、体の調子がおかしくなるなど、体や心のトラブルを招きやすくなります。毎日元気に過ごすために、できていなかったことをできるように心がけましょう。



お月見

昔（旧暦のころ）は7月から9月までが「秋」とされ、真ん中に当たる8月は「中秋（ちゅうしゅう）」と呼ばれました。今では9月から10月に当たりますが、この頃の満月は1年で最も美しい月で「中秋の名月」と言い、昔からお月見をする風習があります。

月に見立てた団子や里芋など、その時期に収穫される農作物を供え、今も続く行事となっています。今年の中秋の名月は9月21日で、当日の給食には芋などを入れたお月見汁やデザートが登場します。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみましょう。



～生活リズムをととのえるために～

1日を元気に過ごすためには、「早寝」「早起き」「朝ごはん」が大切です。朝のよい習慣は生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の源になります。

また、朝ごはんには、脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。朝ごはんをおいしく食べるために、夜遅い食事をさげ、夜更かしをやめて、なるべく早く寝るように心がけましょう。

給食だよりは
H中にてカラーで
見ることができます

