



9月も下旬に入りました。気温差で風邪を引いたり、体がだるくやる気が起きなかったりなど、体や心に不調を感じている人はいませんか？学校生活を元気に送るためには生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

やってみよう！ ～生活リズムの整え方～

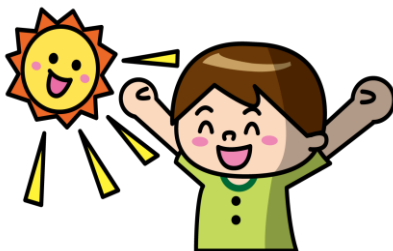
規則正しい生活を送り、生活リズムを整えることは健康な心身を作るための第一歩です。肥満などの生活習慣病を予防したり、運動不足を改善したりする効果があります。毎日を元気に過ごすために日ごろの生活を振り返ってみましょう。

はやね早く寝る



早くに寝て1日の疲れをしっかりと取りましょう。
寝る1時間前には夕食やお風呂を済ませることで、質の良い睡眠につながります。

あさお朝起きたときに にっこうあ日光を浴びる



朝日を浴びると分泌される、「セロトニン」という幸せホルモンが体内時計のリセットします。朝の目覚めが良くなり、体の活動する準備が整います。

あさ朝ごはんを よくかんで食べる



朝ごはんを食べると栄養素が消化・吸収されることで体が温まります。また、よく噛むことで脳に刺激が伝わり、脳の活発に働くため、集中力が上がります。

あき秋を楽しむ🐰お月見の行事

昔から、秋は1年で最も月がきれいに見える季節とされています。
昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。

2025年の十五夜は
10月6日です。

じゅうごや十五夜の行事食

つきみだんご月見団子



こめつくだんご米から作る団子です。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



さとかわつ里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたものです。「きぬかつぎ」は平安時代の女性の服装にちなんで呼ばれています。

