

# 9月食育だより

【今月の目標】

生活リズムを整えよう。

令和6年9月 中学生用

長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。「早起き・早寝・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを取り戻し、元気に学校生活をスタートしましょう。

## 元気に過ごすために 生活リズムを整えよう



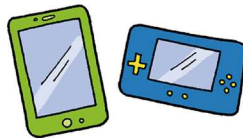
元気に1日を過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。生活リズムを整えるために「早起き・早寝・朝ごはん」を心がけましょう。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

### 早起き・早寝・朝ごはんをするための3つのポイント



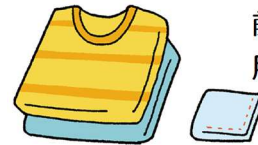
朝、起きたら日の光を浴びる

朝の日の光には、わたしたちの体内時計をリセットする働きがあります。起きたらまずカーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。



夜、寝る前の強い光は避ける

スマートフォンなどの強い光を浴びると、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなったりします。寝る前は使用を控えましょう。



前日のうちに用意する

翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持て、しっかりと朝ごはんを食べることができます。

9月の

食

べ

物

ク

イ

ズ



Q1・秋が旬の「さんま」を漢字で書くと、正しいものはどれ？

- ① 秋刀魚
- ② 秋刃魚
- ③ 秋切魚



クイズのこたえ：①  
秋にとれる「刀」に似た形の魚であることから漢字で「さんま」と呼ばれます。

Q2・お月見をする「十五夜」は、別名何とされているでしょうか？

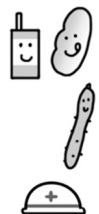
- ① 栗名月
- ② 芋名月
- ③ 米名月



クイズのこたえ：②  
お月見には、団子のほかにこの時期に収穫をおかえる「さといも」も供えられます。

Q3・9月1日は何の日でしょうか？

- ① 給食の日
- ② きゅうりの日
- ③ 防災の日



クイズのこたえ：③  
1923年9月1日に起きた関東大震災にちなんで制定されました。