

2学期がスタートしました。残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝、早起き、朝ごはんを食べて朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。



体内時計を正常に動かしましょう

長い夏休みが終わって、生活リズムが崩れている人はいませんか？人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きするといわれています。しかし、1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる②昼間はなるべく外に出る機会を増やす③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。

☒ 生活リズムをととのえるために、確認してみましょう！

- ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。
- ☐ 早起きをして、朝の光を浴びる。
- ☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- ☐ 1日3食を決まった時間に食べる。
- ☐ 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- ☐ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- ☐ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話などを使用したりしないようにする。
- ☐ 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



9月25日（金）はお月見をしましょう

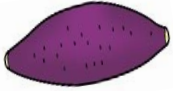
月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。今年は9月25日（金）、10月23日（金）で、1年の中で一番きれいな月が見える日です。日本では、お団子やススキ、里芋などをお供えて、月を眺めることを「お月見」といいます。日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりと眺めてみてはいかがでしょうか。給食では、白玉団子が入った「白玉団子汁」を提供します！



あき 秋はおいしいものがたくさん出回る季節です。9月の給食でも、旬のものがたくさん登場します。秋の味覚を楽しみましょう。



なし：今年もやってきました！さいたま市西区宝来で作られている石川梨園さんの梨が登場します。採れたての梨を届けてくれますよ。



さつま芋：さつま芋は加熱すると甘味が増します。給食では、揚げたり、煮たり、炊いたり、色々な調理方法で登場します。お楽しみに！



お米：新米の季節です。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。地元で米作りをしている原田農園さんの「植水ご飯」も新米です。



さんま：秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚です。脂がのっておいしい時季です。給食では、秋刀魚の蒲焼が登場します！



「ドルチェドリーム」というとうもろこしは、とても甘かったよ。
136本も皮むきましたんだ！！



とうもろこしの皮むきをしました！！

2年生のみなさんとえがお学級のみなさんが、給食に提供するとうもろこしの皮むきのお手伝いをしてくれました。皮むき体験の前には、学校図書館司書の菅生先生に「とうもろこしぬぐそう」という絵本の読み聞かせをしてもらいました。とうもろこしは、埼玉県産の「ドルチェドリーム」という品種です。粒が大きく、食べ応えがあり、糖度が高いので、とても甘くて美味しかったです。子どもたちは、季節の食材に触れ、興味や関心をもって、一生懸命取り組んでくれました。

