



令和6年9月

青山小学校

文責：折尾東小学校 栄養教諭 大和さやか



なが なつやす お
長い夏休みが終わりました。みなさん、元気にしていましたか。

がっこう はじ
学校が始まりましたが、まだまだ気温が高くて疲れが出やすい時期ですので、自分の生活を振り返り、規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん



すいみん つか
睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。

よる
夜のスクリーンタイムは目が覚めてしまっても眠れないということもあるので、決めた時刻以降は控えましょう。

あさ ひかり あ
朝の光を浴びると、脳からセロトニンが分泌され、体を起こし、元気に活動できるようになります。

ゆうしょく
夕食でとったエネルギーは朝には空っぽになっています。元気に活動するためにもしっかり朝食をとりましょう。

お月見献立紹介

9月17日は中秋の名月です。給食では、「月見汁」を提供します。

月見汁は昆布とかつお節でだしをとったすまし汁の中に、お月様に見立てた黄色い白玉団子が入っています。裏ごしかばちやを白玉粉と混ぜ、調理師さんがひとつずつ丸めます。手間暇かかった愛情たっぷりの月見団子をよくかんで食べましょう。

あさ
朝ごはんを
食べてから
登校しよう



スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！

