

いただきます！



おうちのちと読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 5

令和3年 9月 2日

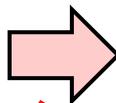
2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。1日も早く生活のリズムをもどし、元気いっぱい学校生活を過ごせるといいですね。

早寝・早起き・朝ごはんで健康な体をつくろう

朝ごはんを食べて、「自覚ましスイッチ」を入れよう！！



おやすみモード



活動モード

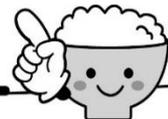
人間の体は、寝ている間もエネルギーをつかいます。朝ごはんを食べないとエネルギー不足になり、頭がぼおとして、体もだるくなってしまいます。健康な体をつくるためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、夜はぐっすりとお眠るようにしましょう。

健康づくりは
食生活から！

9月は「健康増進普及月間」です。健康な心と体をつくるためには日頃の食生活が大きく関わっています。日頃の食生活を振り返って、できることから取り組んでみませんか。



食生活をチェック！



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

9月21日は・・・

つきみ お月見

お月見とは、月を眺めて鑑賞することです。旧暦の8月15日に行われるお月見を中秋の名月と呼びます。「お月見」には、作物が豊かに育つようにという思いも込められています。すすきは、稲がすすくすく育つように。さといもには満月の光を浴びながら食べると長生きできるなど、お供えにも意味があります。今年はみなさんもお月見をしませんか。

