



令和8年 9 月 2 日

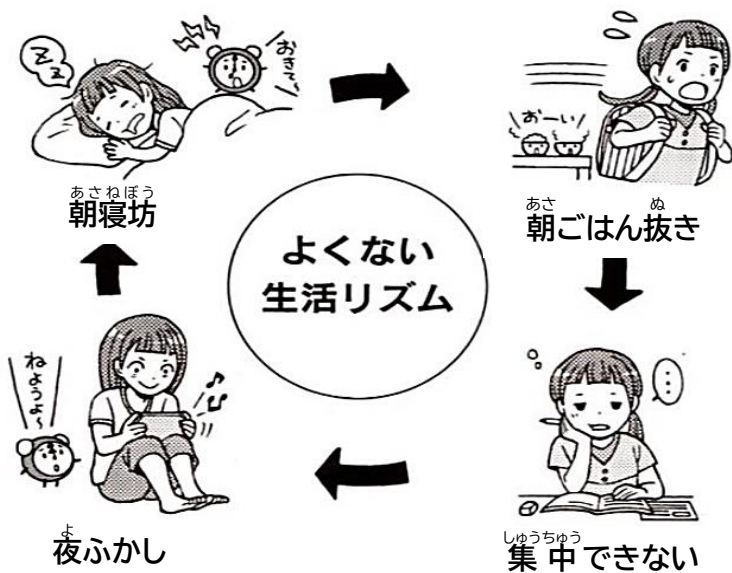
品川区立源氏前小学校

校長 坂詰 晃

夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整え2学期も元気に過ごしましょう。

なつやす あ せいかつ 夏休み明けの生活リズムをととのえよう！

夏休みの間、夜更かしや朝ごはんを食べないなどの習慣がついてしまった人はいませんか？生活リズムが不規則になると、心も体も疲れやすく、体調を崩しやすくなります。



夜遅くまで起きていると、左の絵のような生活リズムになり、授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計をリセットし、24時間に調整するには、朝に太陽の光を浴びて「朝は目が覚めて夜は眠る」ということを体に覚えさせる必要があります。

また、起きた時はエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、胃腸も働き、元気に一日を始められます。

あさ た
朝ごはんを食べよう！

あさ ひかり あ
朝の光を浴びよう！



あき ぎょうじしょく 秋の行事食



ちゅうしゅう めいげつ がつ にち 中秋の名月（9月25日）

旧暦の8月15日は「中秋の名月（十五夜）」で、一年で一番美しいとされる満月です。今年は9月25日にあたります。秋の収穫に感謝し、芋や団子、そのときにとれた収穫物、ススキなどを供えます。

◎給食では月見団子を手作りして提供予定です。



ちようよう せつ く がつここのか 重陽の節句（9月9日）

現代ではあまりなじみのない行事ですが、桃の節句や端午の節句と並ぶ五節句の一つです。「菊の節句」とも言われ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで長寿を願う習わしがあります。

◎給食では菊の花びらを散らした菊花ごはんを提供予定です。

