



令和7年度
相模原市立大野北小学校

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。生活リズムをととのえて、2学期も元気にすごしましょう。

給食では9月9日に「菊の節句」ともいわれる重陽^{ちようよう}の節句にちなんで、食用菊を使った菊の花ごはんが登場します。まだまだ暑い日が続きますが、食から秋の訪れを感じてもらいたいと思います。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的にすごす



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

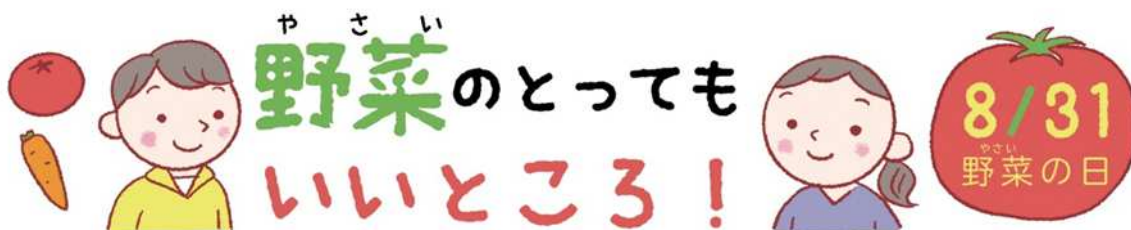
ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



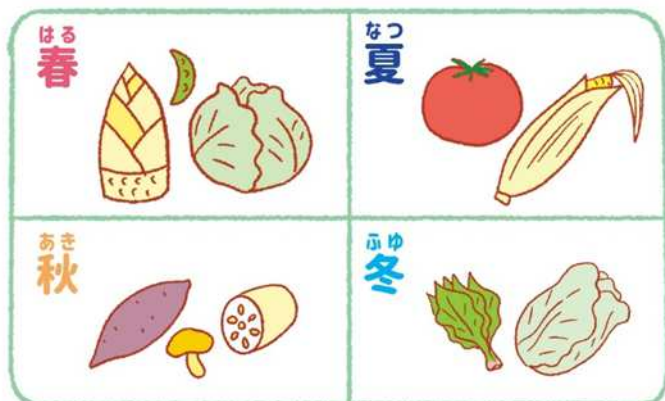
家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！

地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！





きせつ うつ か かん
季節の移り変わりを感^{かん}じられる



いろ かお たの
色や香りも楽しめる



からだ かん
おはだピチピチで体もいい感^{かん}じ



かん
ふるさとを感^{かん}じられる



やさしい た しよくぶん さい
野菜を食べよう！1食分のめやす(7歳から)

いた
ゆでたり、炒めたりした
やさしい
野菜



かたて かる やまも
片手に軽く山盛り



キャベツやレタスを
なま た
生で食べる時



りょうて やまも
両手に山盛り

