



給食だより8・9月

2022・8
新潟市立両川小学校

なつやすみ お がっこうせいかつ
夏休みも終わり、学校生活のスタートです。

そして、まだまだ暑い日も続きそうです。夏の暑さの影響で体調をくずしやすい時期でも

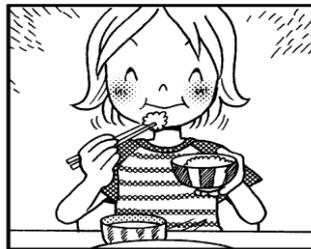
あります。生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整えよう！

なつやす ちゅう はやね はやお
夏休み 中も早寝・早起きをして、朝ご飯をしっかりと食べていたでしょうか？

えいよう よ あさ はん たいりよく しゅうちゅうりよく がくしゅうのうりよく おお えいきよう
栄養バランスの良い朝ご飯をとることは、体力・集中力・学習能力にも大きく影響し

ます。もう一度家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるようにしましょう！



体内時計を正常に動かそう！

にんげん ひかり おと おんど ばしょ せいかつ
人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、

体内時計が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、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。



たいないどけい せいじょう はたら 体内時計を正常に働かせるためのポイント

- ① あさ き しまった じかん たいよう ひかり あ
朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ② ひるま はなるべく からだ うご
昼間はなるべく体を動かす。
- ③ ともだち かぞく いっしょ しょくじ うんどう へんきよう
友達や家族と一緒に食事や運動、勉強をする。
(しゃかい せいかつ あ
社会の生活リズムに合わせる)
- ④ 1日3回の食事を規則正しくとる。
(しょくじ きそくただ)



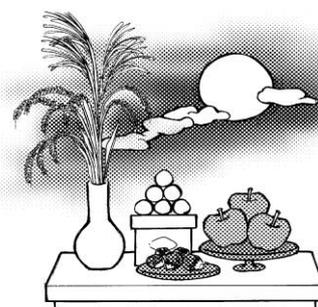
つきみ じゅうごや お月見 2022年の十五夜は...

つきみ ちゅうしゅう めいげつ じゅうごや きゅうれき
月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と

のち めいげつ じゅうさんや きゅうれき おこな
後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。

え どしだい こうき つきみ そな
江戸時代の後期ころから、月見にはおだんごを供える

ようになりました。ことし じゅうごや
ようになりました。今年の十五夜は9月10日(土曜日)です。



つきみ にほん ぎょうじ たいせつ あき よぞら う うつく つき
月見という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し

た気分でながめてみてくださいね。

9月19日は けいろう ひ 敬老の日



9月はけいろう ひ
9月は敬老の日があります。

おじいちゃんやおばあちゃんにお世話になっているひと

お多いのではないのでしょうか?ぜひ、19日の敬老の日に普段

つた かんしゃ きもち つた
伝えられない感謝の気持ちを伝えてみてはどうでしょうか?