

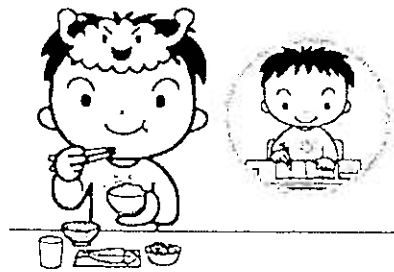
[食事は、落ち着いてよくかんで食べましょう。]

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まっています。
 まだまだ暑い日が続くこの時期は、夏の疲れや気温の変化で体調をくずしやすくなります。
 十分な栄養と睡眠をとり、生活リズムを整えるようにこころがけましょう。

朝ごはんの役割

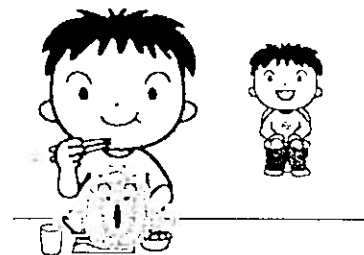
① 体の目覚ましスイッチ

体温をあげる。エネルギー補給



② 脳の目覚ましスイッチ

脳の働きを活性化



③ おなかの目覚ましスイッチ

排便の促進

しっかり朝ごはんのために・・・

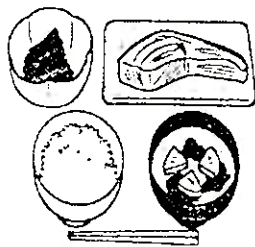
○時間がなくて食べられない人

○食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみましょう。

少しでも早く起きてしっかり朝ごはんを食べることが

1日元気よく過ごすための第一歩です。



昔から、秋は月がきれいにみえる季節といわれ、十五夜

にはお月見の行事が行われてきました。

お月見には月見団子がかかせません。丸いお団子を、

十五夜に15個お供えしますが、地域により異なります。

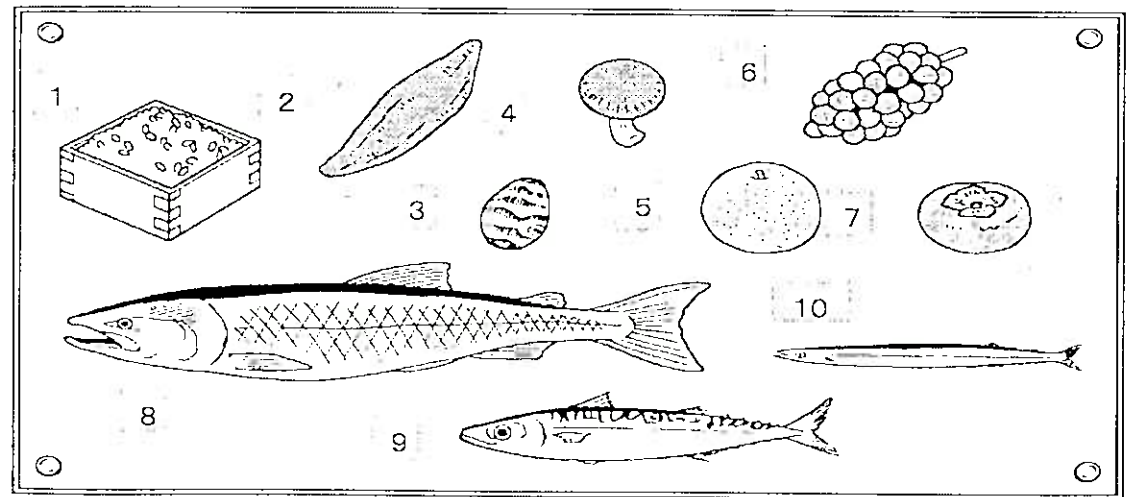
関西地方などでは、先をとがらせ里芋のような形にしたお団子をお供えします。

今年の十五夜は、9月13日です。きれいな月をみてみましょう。

秋に美味しいものな～に

下のイラストは、秋に美味しい食べ物です。

さて、なにかわかりますか？



9月の目標

食事作法を身につけよう

★食べ物を口にいれたまま、しゃべらないようにしましょう。

★正しいおはしの使い方をおぼえよう。

★よい姿勢で食べる習慣をつけよう。

おうちのひとといっしょにみてくださいね。

こたえ①おこめ ②さつまいも ③さといも ④しいたけ
 ⑤なし ⑥ぶどう ⑦かき ⑧さけ ⑨さば ⑩さんま