

新学期が始まりましたが、元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

## 夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

### 夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる



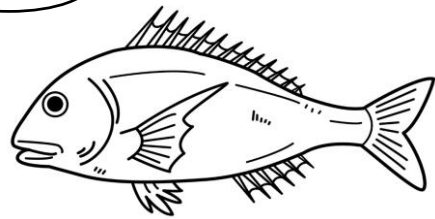
朝食を食べる



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

## 愛媛県産のマダイを使った献立が登場します

タイ



新型コロナウイルス感染症拡大の影響により食材消費が落ち込んでいます。そこで、農林水産省は国産農林水産物等販売促進緊急対策事業として、愛媛県産のマダイを無償で学校給食に提供して頂けることになりました。

9月と10月の2回、学校給食にマダイを使用する予定です。お楽しみに！

マダイは色や形が美しく上品な味わいで、昔から「海の魚の王者」といわれてきました。また、「めでたい」に通じるとして、お祝いの席に欠かせない縁起の良い魚です。

## 知っていますか？ 月見は2回

月見は、月見だんごやさといも、豆や栗を供えてススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あります。両方行うのが習わしで、片方だけを行うのは片見月などと言われ、縁起が良くないとされています。今年の十五夜は9月10日、十三夜は10月8日です。美しい月を楽しみましょう。

