



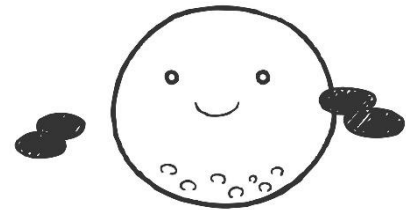
給食だより 9月号

令和5年9月
和歌山盲学校

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっています。

早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

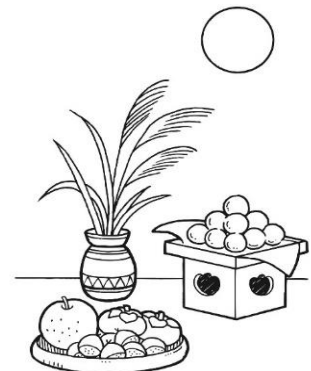
**Q. お月見でお供えをするのは
どんなもの？**



A

旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ十五夜と十三夜といわれています。お月見にはすすきやだんごが供えられます。また十五夜にはさといも、十三夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」ともいわれています。だんごは丸い形のもののほか、関西などでは先がとがった形のだんごを供えます。このほか、くりやかき、なしなど、秋の収穫物も供えられています。

給食では、お月見献立として29日（金）に「うさぎ型ハンバーグ」「さといものみそ汁」「お月見ゼリー」が出ます。お楽しみに！



はやね 早寝・早起
はやお
あさ 朝ごはん

せいかつ と もど 生活リズムを取り戻そう！

はやお
早起き

まずは、朝早め^{あさはや}に起きて朝の光^{あさ ひかり}を浴びるようにします。

また、学校^{がっこう}がある日も休み^{ひ やす}の日も同じ時間^{ひ おな じかん}に起きるように
しましょう。

はやね
早寝

寝る前^{ね まえ}にテレビやスマートフォンなどの強い光^{つよ ひかり}を見
ると、睡眠^{すいみん}を促^{うなが}すホルモン^でが出にくくなるので、避
けるようにし、早め^{はや}に寝る^ねように心^{こころ}がけましょう。

あさ
朝ごはん

朝ごはん^{あさ}にはエネルギー^{ほきゆう}補給^のほかに、脳^{のう}や体^{からだ}
を目覚め^{め ざ}させる大切な役割^{たいせつ やくわり}があります。しっかり食^たべ
てから、登校^{とうこう}するようにします。

たいないどけい 体内時計をととのえるためには

人間の体^{にんげん からだ}には、1日24時間^{いち にち じかん}より少し長い^{すこし ながい}周期^{しゅうき}のリズム^{リズム}を刻む体内時計^{たいないどけい}がありま
す。体内時計^{たいないどけい}は、朝の光^{あさ ひかり}を浴びて、朝ごはん^{あさ}をとり、規則正しい^{きそくただ しよくせいかつ}食生活^{じゅうぶん}や十分な
運動^{うんどう}と睡眠^{すいみん}をとることで、24時間の周期^{じかん しゅうき}に修正^{しゅうせい}されます。不規則な生活^{ふきそく}を続け
ると、体内時計^{たいないどけい}が乱れてしまうので注意^{ちゅうい}しましょう。