



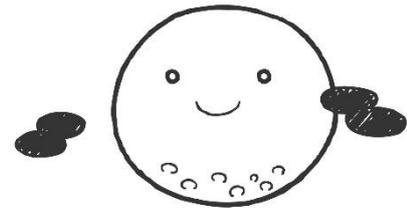
令和6年9月  
和歌山盲学校

# 給食だより 9月号

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。

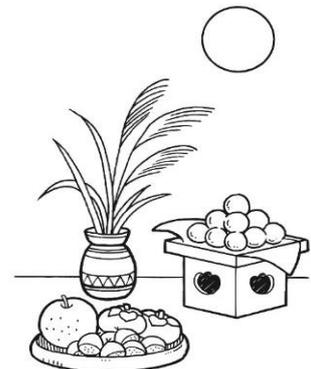
**Q. お月見でお供えをするのは  
どんなもの？**



**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17日(火)に「うさぎ型ハンバーグ」「さといものみそ汁」が出ます。お楽しみに！



はやね 早寝  
はやお 早起き  
あさ 朝ごはん

# せいかつ と もど 生活リズムを取り戻そう！

生活のリズムをとりもどそう

朝食はしっかり  
食べる

夏バテになっていませんか？



## 朝食はすべての力の源です



朝食をとると  
脳が活動するよ



まいあさ ちょうしょく わたし のう ちょうしょく  
毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは朝食をとる

ことによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。

だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだも

あたま ね べんきょう うんどう しゅうちゅうりょく  
頭もいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、集中力もなく

なってしまいます。朝から元気に活動するために朝食をとりましょう。