



9月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう
小山台高等学校
定時制
03-3714-8155

生活リズムを整えよう!

なが長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。朝日が部屋に入るように遮光カーテンを開けて寝たり、寝苦しい夜はエアコンや扇風機を起る時間の2時間前に止まるようにセットしたりすると、徐々に体温が上昇し活動する準備が整うので、すっきりと起きることができます。早起きをすると、夜もぐっすりとお寝ることができます。生活リズムが整います。

また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

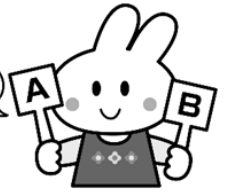
1日を元気にスタートさせるには…



近年、大地震、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

お月見クイズ

お月見についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



- Q1** お月見(十五夜)とは、どんなことをする行事?
 A 月をながめる
 B もちつきをする
- Q2** お月見に昔からお供えされてきた「いも」はどっち?
 A ジャがいも
 B 里いも
- Q3** お月見に使う「三方」というのは何?
 A お供え物をのせる台
 B 月を見るための道具
- Q4** お月見には、なぜお供え物をするの?
 A うさぎの大好物だから
 B 収かくのお祝いのため
- Q5** 「月見」のつく料理もあります。「月見そば」はどっち?
 A 丸いもち入り
 B たまご入り

【こたえ】

Q1…A [2021年の十五夜は9月21日。「中秋の名月」ともいい、秋の夜望に浮かぶきれいな月をながめる行事]
 Q2…B [今でも里いもをお供えする地域が多く、十五夜は「芋名月」ともいう]
 Q3…A [木製の台で、三つの方向に穴が空いている。神さまにお供えするときに使う]
 Q4…B [秋はいろいろな作物が収かくできる時期でもあり、お祝いの意味がある]
 Q5…B [たまごを月に見立てている。ほかに月見うどんや月見バーガーなどがある]