きゅうしょくだより　9月号

練馬区立開進第一小学校

早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

［規則正しい食生活で早寝・早起き・朝ごはん］

２学期が始まりました。しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。

［朝食を食べてくるとこんな良いことがあります］

- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- 体温が上昇し、代謝が高まる
- 太りにくい体をつくる
- 便秘解消
- 疲労感が少ない

【9 月 1 日は、防災の日】

「防災の日」は、1960 年（昭和 35 年）に、内閣の閣議了解により制定されました。　9 月 1 日の日付は、1923 年（大正 12 年）9 月 1 日に発生した関東大震災にちなんだもので、例年 8 月 31 日 - 9 月 1 日付近は、台風の襲来が多いとされる二百十日にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めも込められています。台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、1960 年に内閣の閣議了解により制定されました。また、1982 年からは、9 月 1 日の「防災の日」を含む 1 週間（8 月 30 日から 9 月 5 日まで）が「防災週間」と定められています。気象庁の「気象統計情報」によると、台風の接近・上陸は 8 月から 9 月にかけて多く、このことからも、この時期は防災について考える良い機会にしましょう。

〔9月のこんだてから〕

１日：カレーライス

初日の給食はカレーライスです。ターメリック・オールスパイス・コリアンダー・ガラムマサラ・クミンの 5 種類のスパイスを使った本格派のカレーです。

８日：菊花和え（重陽の節句）

「重陽の節句」は平安時代の初めに中国より伝わりました。日本では、平安時代の初めに宮中行事の 1 つとなり、菊を眺める宴が開催されたり菊を用いた厄払いなどが行われたりしました。

２９日：お月見団子（十五夜）

十五夜の月見が盛んになったのは、平安時代。貴族たちは空を見上げて月を眺めるのではなく、水面や盃の酒に映った月を愛でました。