

ながかった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。



9月になるとだんだんと日が短くなり、朝晩は少し涼しくなりますが、まだまだ残暑が続きます。



「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整え、残暑にも病気にも負けない元気な体を作りましょう。

夏の疲れが残る時期

1日3食しっかり食べよう

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかり取ることが大切です。成長期の子供たちにとって、1日3食とることは、成長に必要なエネルギーや栄養素を摂取でき、なおかつ生活リズムを整えることに繋がります。



©少年写真新聞社2024

9月9日は重陽の節句

1年に5回ある節句。節句とは伝統的な

行事を行う季節の変わり目の日です。

1月7日は人日、3月3日は桃、

5月5日は端午、7月7日は七夕、

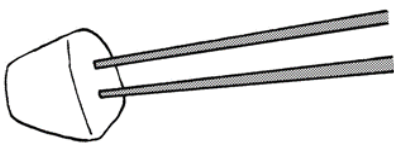
そして9月9日は重陽の節句です。



昔、中国では奇数が縁起の良い数字といわれ、中でも九が重なる九月九日は大変おめでたいとされ、お祝いをしました。日本でも「菊の節句」として定着し、菊の花を浮かべたお酒を飲んだり、菊の花にちなんだ催し物が行われたり、無病息災や長寿など人々の幸福を願います。

はしのマナー きらいばしに注意しよう

刺しばし



食べ物に、はしを突き刺して食べること。

ねぶりばし



はし先についた食べ物を口でなめて取ること。

なみだばし



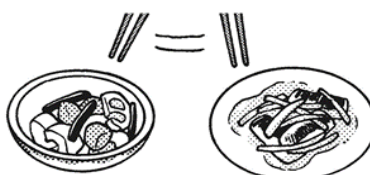
はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすこと。

寄せばし



はしで食器を手元に引き寄せること。

迷いばし



料理を迷い、はしをあちこちと動かすこと。

探りばし



汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ること。