

# 9月給食たより



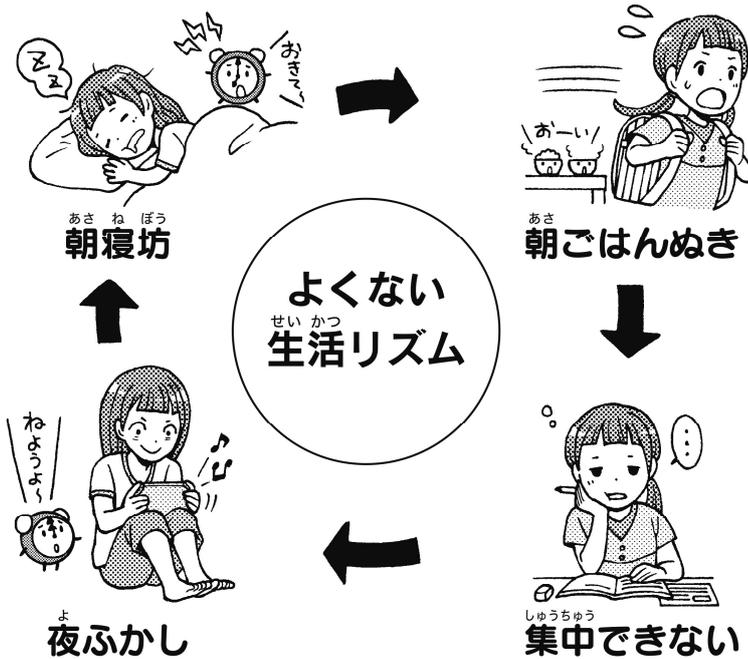
令和2年8月31日

練馬区立大泉学園小学校

校長 加賀田 真理

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早ね・早おき・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

## よくない生活リズムを断ち切って元気に！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

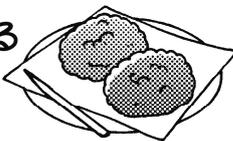
体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

©少年写真新聞社2020

### クイズ

#### おはぎとぼたもちの違いは？

- ① ぼたもちの方が甘い
- ② おはぎは中にあんを入れる
- ③ おはぎとぼたもちは同じ



彼岸に供えたり食べたりする、おはぎやぼたもちは、同じ食べ物です。秋の彼岸には「おはぎ」、春の彼岸には「ぼたもち」といいます。秋は秋の花に、春は牡丹の花に見立ててそう呼ばれます。

©/ㄥ景

©少年写真新聞社2020

#### 7月生乳産地実績

東京都、群馬県、岩手県、青森県、  
秋田県、宮城県、北海道

#### 9月生乳産地予定

東京都、群馬県、岩手県、青森県、  
秋田県、宮城県、北海道、山梨県

#### 給食費の引き落とし日のお知らせ

9月の引き落とし日は9月25日(金)です。ご協力よろしくお願いたします。

※前日までにご入金願います。