



9月給食だより



まだまだ残暑の厳しい9月ですが早起き早寝朝ごはんで、生活リズムをととのえることが大切です。

9月には、月見や敬老の日、お彼岸などの行事があります。

秋の深まりを感じながら、日本の文化に触れる機会にしてみたいはいかがでしょうか？

夏の疲れが出ていませんか？

秋口は、夏の疲れが出やすい時期です。体力が消耗していたり、食欲が落ちたりしていませんか？ まずは十分な睡眠時間を確保し、きちんと食事をとって、夏の疲れがたまらないように注意しましょう。



乱れていませんか？ 生活リズム

生活リズムが乱れて朝からあくびをしていたり、元気に活動ができていなかったりしていませんか。生活リズムをととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。



早起き



朝ごはん



早寝

月見とはどんな行事でしょうか

月見は十五夜（旧暦の8月15日）と十三夜（旧暦の9月13日）に供えものをして美しい月を眺める行事です。

月見の風習は、中国から伝わり、平安時代には貴族の間で月見の宴が行われるようになりました。江戸時代になると庶民に広まり、豊作祈願や収穫への感謝の意味を込めて、月に供えものをしていたといわれています。

2019年は9月13日が十五夜です

