



もりもりつつしん

令和8年
9月号



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに
日光を浴びる

朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



きをつけて睡眠不足！

スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなど夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力も低下につながると言われています。

子どもの睡眠不足は脳の成長や精神面、身体機能に深刻な影響を与えます。学力が低下する他にも肥満のリスクも高まります。



スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！



秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもたっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月25日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。



地域によって違う？月見団子



関西地方

里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市

里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

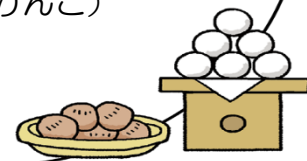
静岡県中部地方

へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。



お月見献立

- ・ごはん
- ・月見汁
- ・照り焼きハンバーグ
- ・ゆかり和え
- ・プチゼリー(りんご)
- ・牛乳



十五夜は別名で「芋名月」ともいい、月見団子が登場する前は、里いもが供えられていたことや、いもの収穫期で里いもを供えるところが多かったことが理由とされています。
給食では、月見汁に里いもを使用しています。



9月1日 防災の日



非常時に備えましょう



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、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。

飲料水や非常食の備蓄は3日分または大規模災害の時は、1週間分が望ましいとされています。持病を持っていて薬を服用している人は、同様に最低でも3日分は備えておきましょう。



水 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	カセットコンロ・ガスボンベ お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	保存性の高い食品 普段から多めに買い置きしておくことで安心です。
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど 手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		