

もいもいっうしん

令和元年
9月

なが なつやす お にがっき たの なつやす す にがっき
長い夏休みも終わり、二学期がスタートしました。楽しい夏休みを過ごせましたか？二学期も
まいにちげんき す
毎日元気に過ごしましょう。

じゅうごや
9月13日(金) 十五夜

おつきみこんだて

- おさつロール ●やさいスープ
- ツナとポテトのマヨネーズやき
- しらたまフルーツ ●ぎゅうにゅう



きゅうれき がつ にちぜんご まんげつ よる じゅうごや げんざい がつちゅうじゅん がつ
旧暦の8月15日前後の満月の夜の事を「十五夜」といいます。現在の9月中旬～10月
ちゅうじゅん まいとしひ か じゅうごや つきみ ふうしゅう
中旬あたりをさし、毎年日にちが変わります。ふるくから、十五夜にはお月見をする風習が
あります。昔の人は、月の満ち欠けをカレンダーがわりにして、農作業に役立てていました。月
かんしゃ あき しゅうかく さくもつ ぎょうじ つきみ はじ
に感謝をするために、秋に収穫した作物をおそなえしたという行事がお月見の始まりといわれ
ています。

おそなえするもの

●お月見団子

つきみだんご
あき しゅうかく こめ だんご まんげつ まる つく
秋に収穫するお米でつくった団子がおそなえされます。団子は、満月のように、丸く作ります。



●すすき

つきみ こめ ほうさく かんしゃ ぎょうじ いなほ みの まえ いなほ
お月見はお米の豊作に感謝する行事ですが、まだ稲穂が実る前のため、稲穂にそっくりなすすきをおそなえ
します。またすすきは切り口がするどいことから、魔除けになるとも考えられてきました。

●いも

つきみ しゅうかく かんしゃ ぎょうじ
お月見はいもの収穫を感謝する行事でもあるので、さといもやさつまいもをおそなえする地域もあります。
そのままのいもをおそなえしたり、料理にしておそなえしたりすることもあります。



朝ごはんを食べよう！

あさ いちにち げんき す たいせつ にがっき げんき がっこうせいかつ おく
朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切なはたらきをします。二学期も元気に学校生活を送れるよ
うに、朝ごはんをしっかり食べてきてくださいね。

○朝ごはんのはたらき

①目をさます

よる あいだ あたま
夜の間にならんでいた頭やからだを目ざめさせるスイッチ。



②エネルギーのみなもと

げんき うご
元気いっぱい動きまわるためのエネルギー。



③集中力アップ

べんきょう しゅうちゅうりょく たか
勉強やスポーツをするときに、集中力が高まる。



④体の調子が良くなる

からだ ちょうし よ ちょうし よ
腸の働きが活発になって、おなかの調子が良くなる。「からだのだるい」「イライラする」と感じるものが減る。

