



港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 日吉恵美

立 秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

体内時計を正常に動かしましょう！

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



重陽の節句

9月9日は五節句のひとつ「重陽の節句」といいます。菊を使って不老長寿を願うため、別名「菊の節句」ともいいます。古来、菊は薬草としても使われ、延寿の力があるとされてきました。

お月見

昔の暦で8月15日の月は、1年で最も月が美しく見える日とされます。今年は9月17日にあたります。お月見では月に見立てた団子を飾り、その時期に収穫される農作物をお供えます。さらに日本ではほぼ1ヵ月後の「十三夜」の月も愛で、「十五夜」と「十三夜」の2回お月見をします。今年の十三夜は10月15日です。

ご協力をお願いします！！

給食当番は必ずマスクを着用します。そのため、ランドセルにマスクを入れておいてください。また給食白衣を持ち帰りましたら、ご家庭で洗濯とアイロンがけをお願いします。2学期もよろしくをお願いします。