

きゅうしょくだより

令和5年9月号

座間市立相模野小学校

校長 山手 温子

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



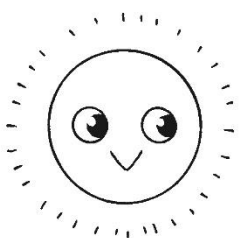
朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

体内時間をととのえるためには

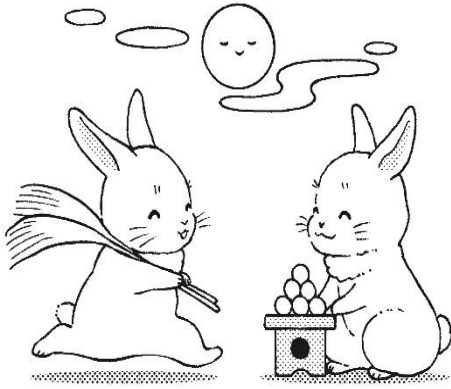
人間の体には、1日24時間より少し長い時間のリズムを刻む体内時計があります。

体内時計は朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。

「光・暗闇・外遊び」を意識した生活を送り、体内時計をととのえて元気に過ごしましょう。



秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

関東大震災から100年

関東大震災は、1923年（大正12年）9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましょう。



作ってみませんか簡単朝食メニュー

ハムチーズサンド



【材料】（1人分）

パン（食パンでもホットドッグ用でも）1個
ハム1枚
チーズ（とろける） 適量
マヨネーズ 適量
カットキャベツ 1つかみ

【作り方】

- ① パンにハムをのせてから、マヨネーズ、チーズをのせる。
- ② オーブントースターで3分ぐらい焼く。（チーズがとけるぐらい）
- ③ 焼けたらカットキャベツをのせる。

※カットキャベツはサラダ用ミックス野菜などそのまま食べられるものをつかってもいいですね。

簡単なので、子どもでも自分で作れますよ。ぜひ作ってみてね。

おかかチーズ焼きおにぎり

【材料】（2人分・おにぎり2個分）

ごはん（温かいもの）茶碗2杯分
プロセスチーズ 2個
かつおぶし 2パック（5g）
しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ① ボウルにかつおぶし、しょうゆを入れて混ぜ、あたたかいごはんを入れて混ぜる。
- ② 角切りにしたチーズを真ん中に入れておにぎりを作る。
- ③ フライパンで油をひかずに両面を中火でこんがり焼く。

※チーズはベビーチーズ（とけない物）、スライスチーズなど好みの物をつかってください。