



ご家庭でお子さん
と一緒に読んで
ください！

令和6年9月 芦ヶ崎小学校

まいにちげんき す はやね はやお しょく た せいかつ ととの
毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べ、生活リズムを整えることが
たいせつ なつやす あ いま せいかつしゅうかん みなお きそくただ せいかつ こころ
大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して規則正しい生活のリズムを心がけましょう。



せいかつ ととの 生活リズムを整えよう



せい かつ 生活リズムをととのえる はや ね ・ はや お 早起き ・ あさ 朝ごはん

はや ね 早寝



すいみん つか と
睡眠は、疲れを取ったり、
からだ せいちょう
体を成長させたりします。夜
はや ね じゅうぶん すいみん
は早く寝て十分な睡眠をとり
ましょう。

はや お 早起き



あさ ひかり かん かくせい うなが
朝の光を感じると覚醒を促
す脳内物質のセロトニンが分
泌され、日中に活動しやす
くなります。

あさ 朝ごはん



ゆうしょく
夕食でとったエネルギーは
あさ 朝には残っていません。午前
ちゆう ばん き かつどう
中、元気に活動するために、
ちゆうしょく
朝食をとりましょう。



やす あ からだ ふちょう うった こ おお なつ つか げんいん
休み明けは、体の不調を訴える子どもが多くなります。夏の疲れもその原因
のひとつです。おとなのせいかつしゅうかんは、子どもにも大きく影響します。家族で早寝・
はや お あさ こころ じょじょ からだ な
早起き・朝ごはんを心がけ、徐々に体を慣らしていきましょう。

あさ 朝ごはんを食べると



あさ しょくよく とどき Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. こ 子どもの胃腸は大人よりも未熟なため
め き 目が覚めてから食事をうけつける準備が整う
まじじゆく
までに時間がかかります。まずすいみん みなお
いっしょ
いつもより15分早く起きることからはじめて
みましよう。また、まいにちおな じかん た
で、お腹がすくリズムができます。
じかん しょうたく
時間になったら食卓につき、
しょうりょう まいにち た しょうかん
少量でも毎日食べる習慣
をつけましょう。



9 月の予定献立

※都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	2 ご飯 じゃが芋と 豚肉の揚げ煮 塩昆布あえ 豆腐のみそ汁	3 麻婆厚揚げ丼 春雨サラダ 桃ゼリー	4 ご飯 マーメイドチキン なすとパンネの ナポリタン 野菜スープ	5 ご飯 豆みそ 糸瓜のサラダ かぼちゃのそぼろ煮	6 ご飯 鯖のカレー風味焼き いそ香あえ 沢煮椀
	9 チキンライス フレンチサラダ 豆乳シチュー	10 ご飯 メバルのBBQソース 切り干し大根と ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	11 豚肉のうま煮丼 わかめのサラダ ミニミニりんごゼリー	12 ご飯 あんかけ厚焼きたまご 五色あえ かぼちゃと なすの豚汁	13 ご飯 厚揚げの中華炒め ピリ辛きゅうり かき玉コーンスープ
こんだて	16 敬老の日	17 ご飯 がんもの含め煮 しょうゆフレンチ のっぺい汁	18 ご飯 チキンたれカツ ごまひたし いろいろきのこのみそ汁 <絵本とコラボ給食>	19 全校遠足 (給食なし)	20 全校遠足予備日 (給食なし)
	23 振り替えきゅうじつ 振替休日	24 ハヤシライス フルーツポンチ	25 ご飯 炒り豆腐 ごまあえ 麩のみそ汁	26 ご飯 餃子 もやし中華あえ トマト肉じゃが	27 ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 糸瓜の即席漬け さつま汁
30 ひじきそぼろ丼 おかかあえ すまし汁	毎月19日は「食育の日」♪ 絵本とコラボ給食 今月の絵本は… 「むしゃむしゃたべたらおいしいぞ」 「いろいろきのこ」				

