

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

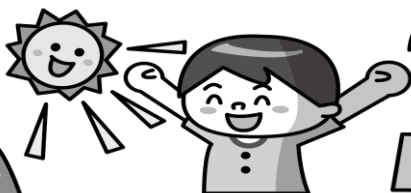
夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

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。

おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、一人一人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かし、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう



- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



6年生：バイキング給食

7月3日（木）に、6年生でバイキング給食を行いました。
昨年度に引き続き、今年度も学年ごとにランチルームで行います。

今回は全部で9品の料理を用意しました。たくさんの料理を前に、盛り上がる姿が見られました。みんなで協力し、全て完食することができました。



～献立～

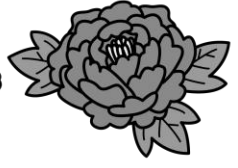
- ・わかめごはんおにぎり
- ・ナポリタン
- ・鶏のから揚げ
- ・さばのごまつけ焼き
- ・小松菜のおかか和え
- ・フレンチサラダ
- ・カスタードプリン
- ・フルーツポンチ
- ・牛乳

3年生：枝豆さやむき

7月14日（月）に、3年生で枝豆のさやむきを行いました。まずは、枝豆の成長や、栄養について学び、その後さやむきをしました。匂いや手触りなど、観察しながら行うことができました。枝豆は、茹でて、鶏肉やひじきと一緒にごはん混ぜ、枝豆ごはんにしました。全校でおいしくいただきました。



お彼岸とおはぎ



お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前
後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖
供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」と
いうことわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期
でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。
これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも
呼ばれます。

二之江小学校でも、9月22日（月）におはぎが登場します。ご飯で小豆のあんを包み、き
な粉をまぶしたおはぎです。楽しみにしてください。

萩の花
||
おはぎ

秋

春

牡丹の花
||
ぼたもち

