

きゅうしよく 給食だより ぱくぱく

2022年9月号

ながはまようごがっこう
長浜養護学校

こんげつ もくひょう 今月の目標

せいかつ りずむ ととの 生活のリズムを整えよう！

たの 楽しかった 夏休みも 終わりの、いよいよ 2学期の スタートです。夏休みの 間に、生活
リズムが

みだ 乱れていませんか？ 2学期も 元気に 過ごすためには、早寝、早起き、バランスの 良い 食事

てきと 適度な 運動を 心がけて、規則正しい 生活リズムにもどしましょう。

せいかつ りずむ ととの 生活リズムを整えるために

やす 休みの日も、この生活が送れるように、心がけましょう！！



お
起きたら
あさひ あ
朝日を浴びる。



あさ ひる ゆう
朝・昼・夕の
きそくただ しよくじ
規則正しい食事。



にっちゅう あか ところ
日中は明るい所
からだ うご
で体を動かす。



よる はや ふとん
夜は早めに布団に
はいねむ
入いしっかり眠る。

つき み ～お月見について～

この季節は、空気が澄み、1年のうちで月が最も美しく見えることから、中秋の名月(旧暦の8月15日)にお月見をする風習があります。今年は、9月10日。秋の収穫期を前に月見団子やすずきなどをお供えし、月を眺めます。

～お月見について3択クイズです。チャレンジしてみてください！～

Q1.十五夜に見る月を「中秋の名月」といい
ますが、次のうち正しい意味はどれでしょう？

1. 中秋という名前の月
2. 秋の真ん中に出る満月
3. 秋の中ごろに出る三日月



Q2.十五夜にお供えする月見団子は、
収穫に感謝しあるものから作ります。その
作物は何でしょう？

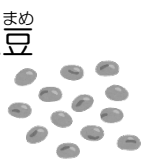
1. 米



2. 麦



3. 豆



Q3.十五夜は、別の名前で「芋の名月」といいますが、
お供えする芋の種類は次のうちどれでしょう？

1. じゃがいも
2. さつまいも
3. さといも

