



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 うんどう 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 ひ 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
日中は明るい所で
からだ うご
体を動かす。



よる はや ふとん
夜は早めに布団に
はい おむ
入り、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29日。秋の収穫期を前に月見団子やすすきなどをお供えし、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？

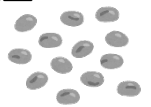
1. 米



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

