



チョウカイアザミ

チョウカイフスマ  
Photo by M. MIURA

## 夏休み明けの生活リズムを整えましょう

2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きますがうまく学校生活を送れていますか。夏休み中の生活リズムと大きくズれているとなんだか疲れやすく感じます。早く学校生活のリズムに戻れるように「早寝、早起き、朝ごはん」のリズムを大切に生活した生活を心がけましょう。朝寝坊をして一日のスタートが遅れてしまうと、朝ごはんを食べられず、学校でしっかり勉強したり、運動したり、友達と活動したりすることができません。規則正しい生活リズムを取り戻し、2学期の目標に向けて、楽しく充実した学校生活を過ごすことができるといいですね。

また、暑い日がまだまだ続くので、外での

活動や体育の授業がある時には、授業の前や途中にこまめに水分補給をすることが大切です。

### ～ズームイン！鳥海山・飛島ジオパーク～

鳥海山には、「チョウカイ」と名前が付いた植物があります。代表的なのはチョウカイフスマとチョウカイアザミです。どちらも鳥海山にしか生えていない固有種です。特にチョウカイフスマは小さな5枚の白い花びらがかわいらしい花です。鳥海山でも頂上に近い岩場に多く咲いています。強い風が吹き、たくさんの雪が積もる厳しい環境で、小さくてもたくましく生きている花だからこそ、みんなに愛されているのです。

酒田市ジオ給食通信 第5号（令和7年9月）  
～鳥海山と飛島の恵みをいただく給食～

