



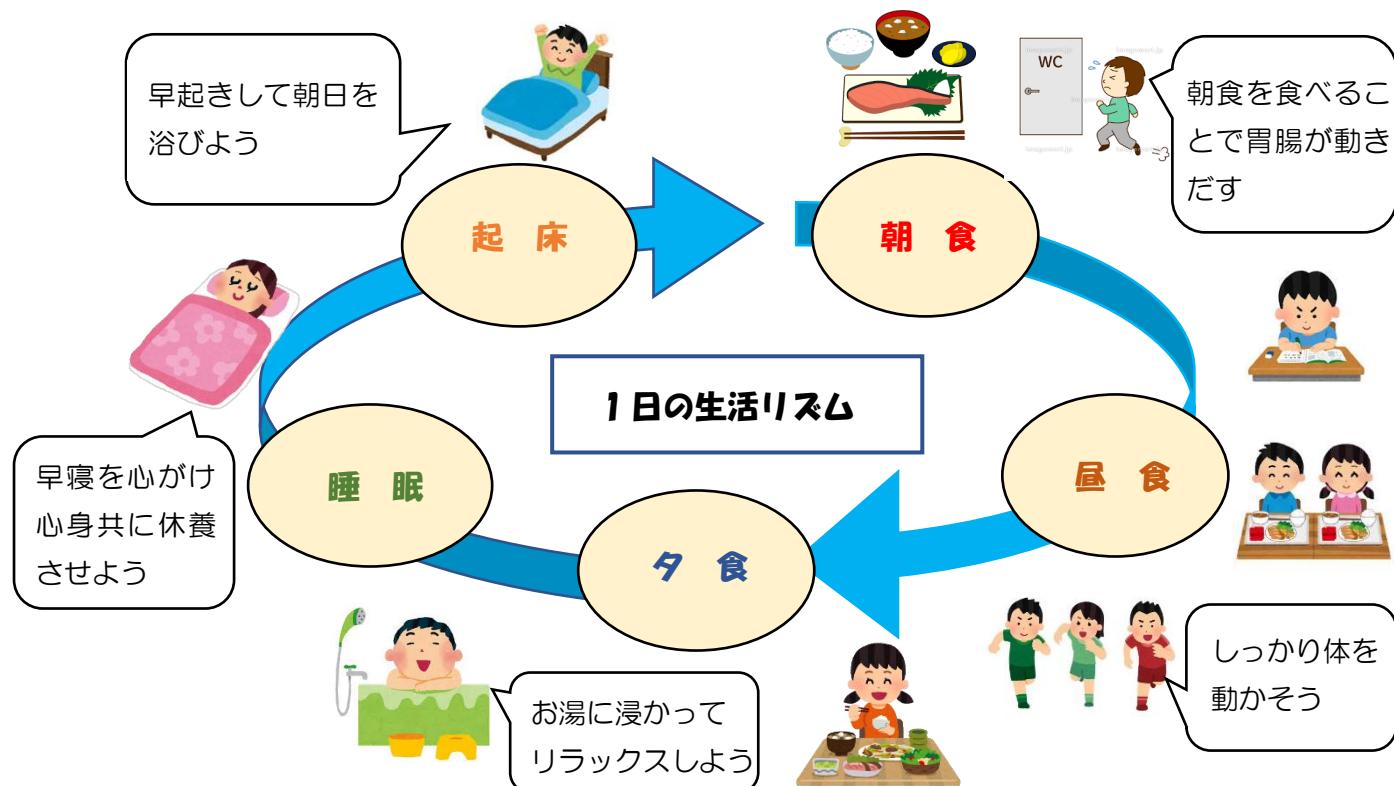
## 給食だより 9月

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？

まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムを整え、万全の体調で学校生活を過ごせるようにしましょう。

### <生活リズムを整えよう！>

毎日健康に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。生活リズムは、1日3度の食事を決まった時間にとることで整いやすくなります。その他にも、朝日を浴びたり、夜更かせしらず早めに寝るなどして生活リズムを整えるようにしましょう。



### ○ 9月15日は敬老の日

敬老の日とは、長年働いてきたお年寄りを敬い、長寿を祝う日です。日本は男女とも世界トップクラスの長寿国で、健康で長生きするための食生活として、昔から日本人がよく食べていた「ま・ご・は（わ）・や・さ・し・い」の食材が長寿に繋がっていると言われています。

**まめ**（豆類・豆加工品）大豆、高野豆腐、味噌など・・・ **生活習慣病予防**

**ごま**（種実類）アーモンド、栗、くるみなど・・・ **コレステロールを下げる**

**わかめ**（海藻類）ひじき、昆布、海苔など・・・ **老化予防**

**やさい**（野菜類）緑黄色野菜、淡色野菜など・・・ **皮膚や粘膜の抵抗力を強化**

**さかな**（魚介類）青魚、白身魚、貝など・・・ **疲労回復**

**しいたけ**（きのこ類）しめじ、えのき、なめこなど・・・ **骨を丈夫にする**

**いも**（芋類）じゃが芋、里芋、さつまいもなど・・・ **美容効果**