

旬の食材
すだち・さんまなど

9月の給食だより



長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？夏の疲れも出てきやすいこの時季、元気に過ごすためには体調管理が大切です。富東祭の練習中はこまめに水分補給をし、熱中症対策をしましょう。まだまだ暑い日が続きますが、日頃の生活リズムを整え、万全の体で学校生活を送ってほしいと思います。



生活リズムを整えよう！～「体内時計」のはたらき

長期休み明けには、生活リズムの乱れから体調を崩す人がみられます。この生活リズムは、わたしたちの体の中にある「体内時計」が関わっていることを知っていますか？「お昼になるとおなかが空く」、「夜になると眠たくなる」という生活リズムはこの体内時計のはたらきによります。体内時計は24時間より少し長めに設定されているため、毎日リセットする必要があります。ところが、朝ごはんを食べない、夜遅くまで起きているといった不規則な生活を続けていると体内時計が乱れてしまい、だるさや食欲不振などの体調不良が起こるようになってきます。



体内時計をリセットするために



朝起きたら朝日を浴びよう！

朝ごはんをしっかり食べよう！



メインの体内時計がリセットされる



サブの体内時計がリセットされる

朝日（メイン）・朝食（サブ）で全身の体内時計をリセットすることができます。

旬の食材は、自然のリズムに合った無理のない成長をしているため、栄養価が高くわたしたちがその季節を元気に過ごせるような働きをもっています。また安価で手に入りやすく、朝ごはんにも取り入れやすいのでぜひ旬の食材を1つでも加えてみてください。

日本の行事 お月見とお彼岸

昔（旧暦のころ）は7月から9月までが「秋」とされ、真ん中に当たる8月は「中秋（ちゅうしゅう）」と呼ばれました。今では9月から10月に当たりますが、この頃の満月は1年で最も美しい月で「中秋の名月」と言い、昔からお月見をする風習があります。月に見立てた団子や里芋など、その時期に収穫される農作物を供え、秋の収穫や健康を月に願う風習で、平安時代に中国から伝わって広まり、今も続く行事となっています。今年の中秋の名月は9月13日で、給食には お月見ゼリーを提供します。

