



給食だより 9月号



夏休み明け、体内時計は整っていますか？

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」という仕組みがあります。この体内時計のおかげで、太陽がのぼっている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。しかし、夜更かしなどの不規則な生活を続けていると、この時計が狂ってしまい、健康によくありません。「夏休みの間、いつも以上に夜更かしをしてしまったな…」と思ったそのあなた！9月からは、体内時計を整えるように意識して生活してみましょう！

■体内時計をきちんと動かすためには…

- ①朝は決まった時間に起きる！カーテンを開けて太陽の光をあびよう！
- ②朝・昼・夜、1日3食きちんと食事をとろう！生活リズムをつかもう！
- ③昼間も活動しよう！
- ④夜更かしはほどほどに。遅くなりすぎないうちに就寝しよう！

9月の献立あれこれ

9月9日 重陽の節句

桃の節句や端午の節句に並び、五節句のうちのひとつです。「菊の節句」と呼ばれ長寿を祈ったり、「栗の節句」と呼ばれ秋の栗を楽しんだりします。



9月16日～17日 世界陸上献立

9月13日から始まる「東京2025世界陸上競技選手権大会」の開催を記念して、世界陸上献立を提供します。日本ならではの「The 和食」な献立と次回開催国である「中国」の献立が登場します♪

健康の秘訣は「和食」にあった！？

9月16日は「敬老の日」です。日本は世界が認める長寿国ですが、その長生きを支えているのが伝統的な日本食、「和食」と言われています。ごはんを中心として魚や野菜の煮物、おひたしなどがついた和食の食事は栄養バランス満点です。特に昔から食べられている「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材は、体に必要な栄養がたっぷり含まれています。ぜひ、日ごろの食事にも、たくさん取り入れてみてくださいね！



ま	ご	わ	や	さ	し	い	
豆	ごま	わかめ	野菜	魚	椎茸	いも	
大豆、小豆	アーモンドなど	わかめ、こんぶ ひじきなど（藻類）	緑黄色野菜 その他の野菜	貝など（魚介類） 魚、いか、えび	えのきたけ しいたけ、しめじ	さつまいも、里芋 じゃがいもなど	

給食室からこんにちは！

～夏休みモード脱出のカギは「早寝・早起き・朝ごはん」にあり！～



夏休み明け、生活リズムを取り戻すのに苦労していませんか？ 何だか体がだるい・重いという方は、まだ体内時計が整っていないのかもしれない。左のページでも体内時計の話しましたが、ここでの合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」です！この3つがクリアできると、おのずと生活リズムが整います。イメージしにくい人は「0時までには布団に入る！」や「朝ごはんは必ず食べる！」など、自分の生活に合わせて目標をもつのもおすすめです！