

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…」と思ったそこのあなた!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ぶ、 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

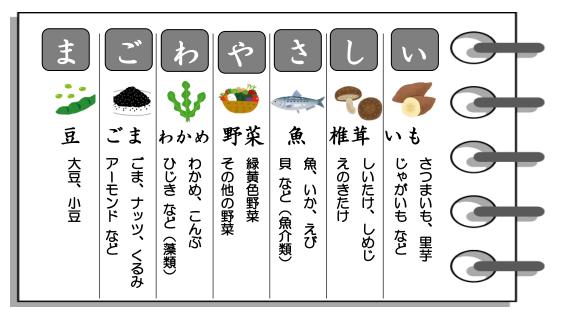
9月13日から始まる「東京2025世界陸上競技選手権大会」の開催を記念して、世界陸上献立を提供します。日本ならではの「The 和食」な献立と次回の開催国である「中国」の献立が登場します♪

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!





給食室からこんにちは!





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ません。左のページでも体内時計の話をしましたが、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「〇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!