



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！

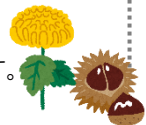
■体内時計をきちんと動かすためには…

- 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。



アジア競技大会の開催地にちなんで

「どこに旅する？」献立は愛知県！

今月から開催されるアジア競技大会は、日本の愛知県で開催されます。そこで今月は愛知のメニューが登場！「みそかつ」や「小倉トースト」など、愛知の定番メニューが並びますよ♪

健康の秘訣は「和食」にあった！？

9月21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！

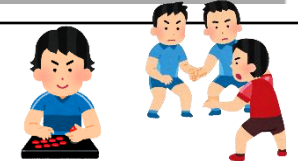


ま	ご	わ	や	さ	し	い	
豆	ごま	わかめ	野菜	魚	椎茸	いも	
大豆、小豆	アーモンドなど	ひじきなど（藻類）	緑黄色野菜 その他の野菜	貝など（魚介類）	えのきたけ	じゃがいもなど	
		わかめ、こんぶ		魚、いか、えび	しいたけ、しめじ	さつまいも、里芋	



給食室からこんにちは！

～ご存知ですか？アジア競技大会～



6月、7月にはワールドカップがありましたが、9月には愛知県の名古屋でアジア競技大会が開催されます。アジア競技大会とは、4年に1度開催されるアジア地域最大級の国際総合スポーツ競技大会です。45もの国と地域が参加し、アジア版オリンピックともいわれている、スポーツの秋にぴったりの大会です。

ソフトテニスやカバディ、eスポーツなどのオリンピックにはない競技もあるので、興味のある競技を見つけてチェックしてみたいはいかがですか？