

# 給食だより

9月



平成27年9月

学校

## 9月の目標 生活のリズムを 整えよう



夏休みが終わって、新学期が始まりました。色々な出来事があったことでしょうか。長い休みで、不規則な生活になっていませんか？9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。



## 生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



### しっかり朝ごはん

のために…

あと10分早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。

### 朝ごはん で 体が目覚める



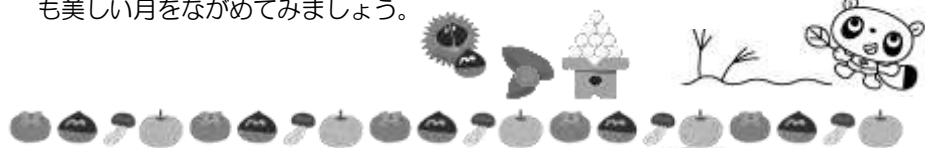
## 十五夜「芋名月」・十三夜「豆名月」



旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ十五夜と十三夜といわれています。お月見にはすすきや団子が供えられます。また、十五夜にはさといも、十三夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」ともいわれています。

どちらか一方だけ月見をすることを片見月といって、昔から縁起が悪いとされ、両方の月見を行うのが習わしでした。

今年の十五夜は9月27日、十三夜は10月25日です。みなさんも美しい月をながめてみましょう。



## 水分補給で熱中症を防ごう



人間の体の約65~70%は水分です。体内では毎日、飲食などでとり入れる水分と、汗や尿などで排泄される水分との割合を一定に保とうとしています。このバランスが崩れると、体温調節がきかなくなるなど、命に関わる事態がおきてしまいます。ですから、毎日適度な水分補給が必要なのです。

通常は、麦茶や緑茶などがおすすめです。特に、暑い日が続くと熱中症を起こしやすいので、こまめな補給を心がけましょう。運動などで汗をたくさんかく場合には、汗で失われたミネラルを補給する上で、薄めたスポーツドリンクを用意し、甘い清涼飲料水を飲む場合は、1本がぶ飲みするのではなく、量を決めて飲むことを習慣づけるようにしましょう。

### 梨

茨城県は、梨の生産量が全国第2位です。おもな産地は、筑西市、下妻市、八千代町などです。中国から伝わり、日本では弥生時代から食べられています。幸水、豊水、二十世紀など様々な種類があります。

### 給食で



### 栄養

梨には、暑い夏でほてった体を冷やしてくれる効果があります。また、体の水分量を整えてくれるカリウムが豊富なので、汗をかく時期にはぴったりの果物です。