

# 給食だより



令和3年9月  
学校



9月の目標  
生活のリズムを  
整えよう

残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配を感じられます。

9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に学校生活を送りましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん 元気に学校生活を送りましょう



### 生活リズムを見直しましょう

夏休みの生活に慣れ、夜更かしをする習慣が続いていませんか？遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられず、朝食をとる時間がなくなってしまいます。朝食をとらないまま登校すると、体温が上がらず、気力や集中力が湧かなかったり、活発な活動ができなかったりしてしまいます。休み中に生活習慣が乱れてしまった人は、生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを実践して朝から元気に活動できるようにしましょう。

### 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度も分からない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びることや、1日3回の食事を規則正しくとることなどが有効といわれています。

### 生活リズムを整えるために

普通の生活を振り返ってみましょう。

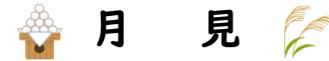
- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの日光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。



- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマートフォンなどを使用したりしないようにする。
- 寝るときは、部屋を暗くして眠る。

## 運動中の水分補給はこまめに！

部活動などで運動をしているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかくときの水分補給には、塩分が含まれているスポーツドリンクが適しています。まだまだ暑い時期なので、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給し、熱中症を予防しましょう。



月見

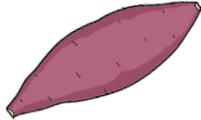
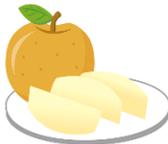
月見は、中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には栗や豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「栗名月」「豆名月」ともいいます。

この時期は、空気が澄んでいて月がとても鮮やかに見えます。秋の恵みに感謝し、きれいな月を眺めてみましょう。

☆2021年の十五夜は9/21（火）、十三夜は10/18（月）です。9月の給食では、十五夜にちなんだ献立として「お月見ハンバーグ（※うさぎ型のハンバーグ）」と「だんご汁」を提供します。

## 秋の味覚を楽しみましょう

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される時期です。また、果物やいも、きのこなどさまざまな秋の味覚を味わうことができます。給食にも旬の食材をたくさん取り入れています。（さんまの塩焼き、さつまい、さつまいもソテー、梨 など）

|  |  |
|--|--|
| <p>さんま</p>  <p>秋の字がつく「秋刀魚（さんま）」は秋を代表する魚です。脂のたっぷりおいしい時期です。</p> | <p>米</p>  <p>秋は新米の季節です。新米は香りがよく、やわらかくて独特の旨味を楽しめます。</p>        |
| <p>さつまいも</p>  <p>さつまいもは加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ物です。</p> | <p>梨</p>  <p>梨は9～10月が旬の果物です。茨城県は、千葉県に次いで全国第2位の生産量を誇っています。</p> |