



9月 給食だより

阿品台西小学校
栄養教諭 重村みゆき

生活リズムを整えよう!

あっという間に夏休みが終わりましたね。夏休みの間に、夜更かしをする習慣がついてしまった人はいませんか？ 生活のリズムが不規則になっていると、眠気やだるさを感じたり、ストレスがたまったりと、体調を崩しがちです。2学期からの学校生活を楽しく元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけていきましょう。

合言葉は…

早ね 早おき
朝ごはん!



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



朝日を浴びることで、脳内に「セロトニン」という物質が出て、日中元気にすごすことができます!

朝にごはんやパンなどの**主食だけ**を食べている人はいませんか？
肉・魚・卵・大豆製品(主菜)や、**野菜・くだもの(副菜)**も加えて栄養バランスの良い食事をすることで、ストレス軽減につながります。

日中に太陽光を浴びてセロトニンをつくっておくと、夜に「メラトニン」という物質が出て、夜ぐっすりと眠ることができます。

なぜ「早寝早起き朝ごはん」が必要なのでしょう？

朝食摂取の効果などの詳しい内容が【「早寝早起き朝ごはん」全国協議会】のホームページに掲載されています。こちらのQRコードからご覧ください。

<https://www.hayanehayaoki.jp/about.html>



ダウンロードページ内に「朝ごはんポケットレシピ」もあります。お子さまと一緒にぜひ作ってみてください!

十五夜と行事食

2022年の十五夜は9月10日です。



十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいって、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

里いも料理

十五夜は別名「芋名月」ともいって、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ

給食では、9月9日(金)に「お月見献立」として、白玉団子や里いもを入れた月見汁を予定しています。お楽しみに!