

## 健康的な生活リズムを考えよう

長い夏休みが終わり学校が始まりました。学校が休みの間は夜更かしをしたり不規則な食生活を送りがちですが、規則正しい生活をして「早寝・早起き・朝ご飯」をきちんと実行できていたでしょうか。夏休み明けに身体がだるい、食欲がない、授業に集中できないなどと感じている人は食生活や生活のリズムの乱れが原因です。生活リズムが乱れると元のリズムに戻るまで時間がかかってしまいます。今一度、自分の生活を見直し改善していきましょう。

健康的な生活リズムを取り戻すためには・・・

適度な運動、十分な睡眠、好き嫌いなどをせず三食しっかり食べることが大切です！



## 食中毒に気をつけよう

梅雨の時期から夏にかけて多く発生する食中毒ですが、9月も発生率が高いのです。朝晩涼しくなり油断しがちですがまだまだ注意が必要です。

### 食中毒予防の 三原則

(食中毒菌を) つけない

手をしっかり洗ってから調理をしましょう。また、肉や魚等は密封容器やチャックのついた袋に入れ早めに使い切りましょう。

(食中毒菌を) 増やさない

調理済みのものを冷蔵庫の中に入れていても菌はゆっくりと増殖するので早めに食べましょう。

(食中毒菌を) やっつける

調理器具は洗剤でよく洗い消毒しましょう。また、肉や魚等はしっかり加熱しましょう。

### 手洗いをしっかりしよう



## 今月の給食

9月4日(水) ムサカ

ギリシャ料理で、なすとひき肉を重ねてホワイトソースとチーズをかけて焼く「なすのミートグラタン」のことをいいます。

9月6日(金) 菊の花入りしめじごはん

9月9日の重陽の節句は、日本のこよみのひとつで中国では古くからこの日に長生きの花とされる菊を入れたお酒を飲んでいました。菊は日本では奈良時代に薬草として貴族の間で伝わり、江戸時代の初め頃に一般の人たち間にも広まりました。給食では、しめじごはんには菊の花を入れて混ぜごはんになります。

9月19日(木) お月見団子(十五夜)

食育の日

十五夜は一年で一番月がきれいな日のことをいいます。月にお団子やすずきなどをお供えするのは、今年の作物の実りへの感謝と来年も実りが多くなるようにとの願いが込められています。給食では、かぼちゃで黄色く色を付けて月に見立てたお団子にする予定です。

栄養士より

夏休みが明け、給食も始まりました。エプロン三角巾・テーブルクロスをきちんと使用し、きまりを守って楽しい給食時間を過ごしましょう。