

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。

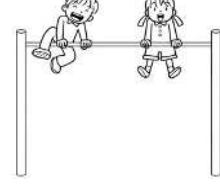
健康的な生活リズムを取り戻すためには・・・
適度な運動、十分な睡眠、好き嫌いなどをせず三食しっかり食べることが大切です！



食事



休養



運動

今月の給食

9月9日(水) 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の間にも広まりました。給食では、しめじごはんに菊の花を入れて混ぜごはんにします。

9月25日(金) お月見団子(十五夜)

今年の十五夜は9月27日です。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い色を付けて月に見立てたお団子にします。



ケーキなどにのっていることもある、見た目がきれいで、食べることのできる花のことをエディブルフラワーといいますが、これは食用菊がさがげになったと言われています。

十五夜は別名で芋名月と呼ばれ、里芋を供えます。給食では、お月見団子の他に里芋を使ったお味噌汁にします。

たべものクイズ

これからの時期に旬を迎える「秋刀魚(さんま)」に関するクイズです



- Q 1、秋刀魚の口先がある状態になっていると脂がのっており鮮度の良い証拠と言われています。さて、それはどんな状態でしょうか？
- 1、口先が赤色
 - 2、口先が黄色
 - 3、口先が上に反っている
- Q 2、秋刀魚の漁獲量日本一はどこでしょうか？
- 1、千葉県
 - 2、沖縄県
 - 3、北海道

答え Q1、2 Q2、3

お知らせ

今月の給食費を含む学納金の引き落とし日は、**9月17日(木)**です。ご準備をお願いいたします。

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。