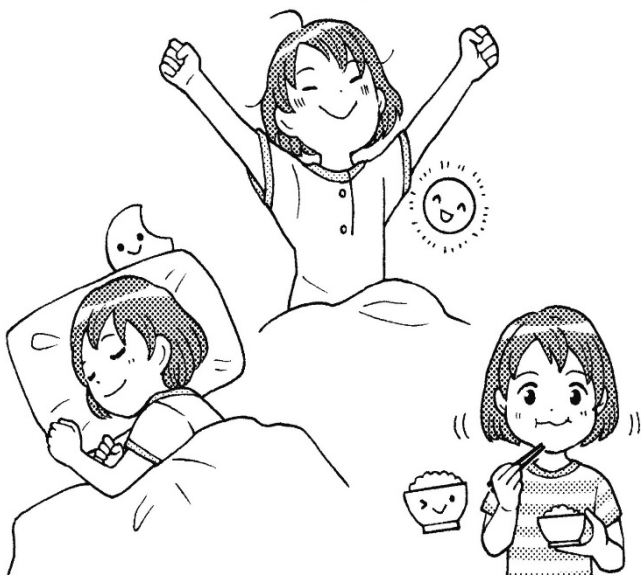


9月になりました。給食室では夏休み中に、器具類の点検、施設内の清掃、食器・器具類の洗浄等を重点的に行い、給食開始に向けて準備を進めてきました。2学期も、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



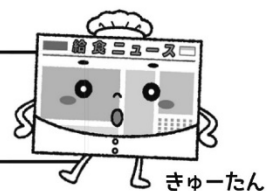
夏休み中に、夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった人はいませんか？

生活リズムをととのえるために、早起して朝の光を浴び、朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動することができます。

夜は早く寝て、十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣にして、生活リズムを整えましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。

本当

寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

本当

朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

うそ

9月1日は、防災の日です

9月1日は 1923 年に関東大震災が起きた日です。防災の日を機会に、非常食や水の確認をするなど、災害への備えを万全にしておくといいですね。また、災害時でも健康で過ごすためにはどうすればよいのか、考えておくことも大切です。

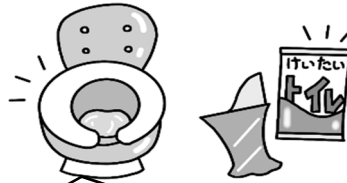
災害時の健康を守るポイント

しっかり^{しよくし}食事をとり、
水分^{すいぶん}もとる



食事をとらないと体力が落ち、病気にかかりやすくなります。おなかがかすかない、のどが乾かないと思っても、定期的に食事と水分をとりましょう。

きちんと
トイレに行く



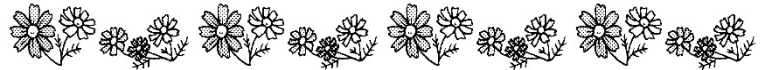
安心して食事や水分をとれるよう、トイレに行くことを忘れずに。混雑が予想される避難所のトイレには、時間を決めて早めに行くようにしましょう。

不安^{ふあん}でも
しっかり^{ねむ}眠る



慣れない環境では不安になり、なかなか眠れないことがあります。アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境を作り、体をしっかり休めましょう。

9月の献立から



9月9日(木) 菊の花入りごはん 菊花シューマイ

9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも言われ、菊を飾るなどして長寿を願います。菊花を入れたごはん、菊の花に見立てたシューマイを作ります。

9月17日(金) かつおの揚げ煮 野菜の土佐あえ

高知県の郷土料理を作ります。かつおは高知県を代表する魚です。また「土佐」は今の高知県を指し、かつお節を使ったあえ物を「土佐あえ」と言います。



<9月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	埼玉県	プラム	山梨県 長野県
しょうが	高知県	ねぎ	青森県	だいこん	北海道	巨峰	山梨県 長野県 茨城県
にんじん	北海道	もやし	栃木県	れんこん	茨城県	梨	茨城県 栃木県
たまねぎ	北海道	きゅうり	埼玉県	セロリ	長野県	米	青森県
はくさい	長野県	ピーマン	茨城県	キャベツ	群馬県	鶏卵	栃木県
トマト	青森県	かぼちゃ	茨城県 北海道	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 群馬県 群馬県 北海道 宮崎県 鳥取県 岩手県
なす	茨城県 埼玉県	さつまいも	茨城県 千葉県	ぶなしめじ	長野県	鶏肉	北海道 青森県 群馬県 東京都 群馬県 山梨県 岩手県
ごぼう	群馬県 青森県	たけのこ	静岡県	さやいんげん	埼玉県 茨城県	牛乳	青森県 秋田県 宮城県 北海道

☆ 給食費納入のお願い ☆

9月の引き落とし日は、**9月6日(月)**です。残高のご確認をお願いいたします。