

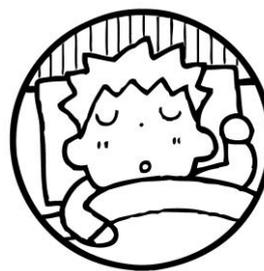
楽しかった夏休みも終わり、いよいよ新学期のスタートですね！

## 早ね早起き朝ごはんを心がけましょう

みなさんは夏休み中、不規則な生活を送っていませんか？「早ね早起き朝ごはん」を実践することによって、正常に体内時計がはたらき、心や身体のベストな状態につながります。くずれた生活のリズムを整えて新学期に備えましょう。

### ① 睡眠

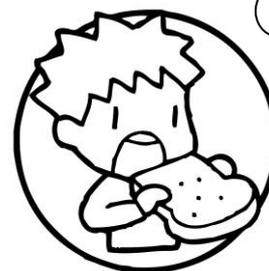
夜更かしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やいらいらなどの感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子どもの脳の発達にも影響することがわかっています。アメリカの国立睡眠財団の調べでは6～13歳の望ましい睡眠時間は9～11時間となっています。



睡眠不足や夜型化は不調のもと

### ② 朝ごはん

人の体温は昼間の活動時間に高く、夜の休息時には低くなるというリズムを繰り返しています。朝食を食べないと午前中うまく体温が上がらず、物事に集中できない、いらいらするなどの心身の不調がおこることもあります。平成26年度の調査では朝食を食べない児童は午前中の調子が悪いと答えた者の割合が高いと出ています。主食にたんぱく質や野菜などをプラスした栄養バランスのとれた朝食をとるように心がけましょう。



朝ごはんて集中力UP

## おいしいくだものいっぱい！味覚の秋

### 5日 巨峰

皮の濃い紫は、血管の老化を防いでくれるポリフェノール色で、皮ごと食べられる品種もあります。皮の表面の白い粉は果粉（ブルーム）果物が作る天然のワックスで、そく熟して新鮮な証拠です。そのまま食べられます。

### 11日 梨

さわやかな甘みのもと、ソルビトールという成分で、虫菌菌のはたらきを妨げるので、おやつや夜食に最適です。腸に入ると、水分を吸収してふくれ、腸を刺激するため、便秘をスムーズにする効果もあります。食べる少し前に冷蔵庫から出しておくと甘さがひきたち、いっそうおいしくなります。

## 運動会おうえんメニュー

運動会の練習でがんばる子どもたちにむけての応援メニューを2つ用意しました。

### 19日 バースデーメニュー 紅白ゼリー

運動会の紅白とかけてナタデココ入りのちょっと特別なゼリーです。

### 29日 チキンかつカレー

かつと「勝つ」をかけました。みんなが大好きなカレーと一緒に召し上がれ！



### ◎一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	24.0～	17.5～ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
9月分平均	641	24.9	22.1	351	2.2	233	0.36	0.53	21	2.7	3.9