

＊給食だより＊



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。



～今月の献立より～



9日(木) 重陽の節句献立。
桃の節句や端午の節句のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。一番大きな奇数が重なる日なので、たくさんの花びらが重なった菊の花を浮かべて酒を飲み、長寿を願ったとされています。給食では、肉団子に、ワンタンの皮をつけて、菊をイメージした「菊花蒸し」を作ります。

17日(金) まごはやさしい献立。
「㊦→豆、㊧→ごま、㊨→わかめ、㊩→野菜、㊪→魚、㊫→椎茸、㊬→いも」

敬老の日になみ、バランスの良い食事を摂るためのキーワード「まごはやさしい献立」を実施します。積極的に取り入れてほしい食材です。

21日(火) 十五夜献立。
十五夜は、一年の中で一番きれいなまん丸の満月が見える日のことです。満月の夜にお団子や秋の食材をお供えして、お月さまに「農作ができる感謝の気持ち」を伝えていたそうです。白玉粉にかぼちゃを混ぜ込んだ「月見団子」を給食室で一つずつ丸めて手作りします。

24日(金) お彼岸献立。
「秋分の日」は、先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ日として、国民の祝日に定められています。秋分の日の前後3日間をあわせた7日間をお彼岸といいます。
赤紫色の小豆と緑色の枝豆をごはんに混ぜて、萩の花をイメージした「萩ごはん」を作ります。萩は秋の七草の一つです。

※夏休み期間中、給食室では調理器具、機械の保守点検を行い、毎日使っている食器や食缶を磨いたりして、夏休み明けの給食に備えました。2学期も衛生面には十分注意して、安全でおいしい給食を作っていきたいと思えます。
※引き続き、丁寧に手洗いをして給食準備をしましょう。

学校給食費の支払にご協力をお願いいたします。
今月の引き落とし日は9月10日(金)です。
前日までに口座へご入金をお願いします。

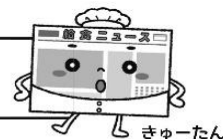
夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。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できます。夜は早寝をし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。
早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

©少年写真新聞社2021

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。



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。



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。



©少年写真新聞社2021