

給食だより

平成30年9月号
下妻市立東部中学校



夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。この時期は、夏の暑さの影響と生活リズムの変化から体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を基本にして、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているものが、私たちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友達や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック 生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食決まった時間に食べる。
- 日中はできるだけたくさんの光を浴びる。

- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話などを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に学校生活！

みなさんは、早寝、早起きをして朝ごはんを食べていますか？ 朝食をとることは、体力・集中力・学習能力を高める効果があると言われています。

もう一度、家族で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。



月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見団子を供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくり眺めてみてください。



敬老の日

楽しい会食を！



今月は敬老の日があります。おじいちゃんやおばあちゃん達と色々な会話をしながら楽しく食事をしましょう。

季節の食べ物 お米



新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。