



令和元年9月2日
古河第一中学校 給食部

食育だより 9月号

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繰り返しています。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のが、わたし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友人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。



夏バテチェック!

夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか?

朝、なかなか起きられない



朝ごはんを食べないことが多い



頭がぼんやりして、やる気が出ない



おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない



何をしてもめんどくさい



夜はつい遅くまで起きている



すぐに座りたくなってしまう



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、月見には月見だんご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。




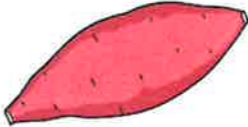


月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月をゆっくりとした気分で眺めてみてください。



秋の味覚を楽しみましょう

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。



季節の食べ物 秋	季節の食べ物 秋	季節の食べ物 秋
<p>さんま</p>  <p>秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしい時季です。</p>	<p>米</p>  <p>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。</p>	<p>しいたけ</p>  <p>低エネルギーで食物繊維も豊富なしいたけ。独特のうまみがあります。</p>
<p>さつまいも</p>  <p>加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。</p>	<p>りんご</p>  <p>秋から冬にかけてがもっともおいしい時季です。香り高く秋を感じる果物です。</p>	<p>ぶどう</p>  <p>ブドウ糖や果糖が豊富です。みずみずしさが特長で手軽に食べられる果実です。</p>

保護者の方へ



9月の定期会計の引き落とし日は、**9月9日**です。スムーズな引き落としができますよう、必ず口座の残高確認をお願いいたします。