

給食だより 9月号

令和6年度
珠洲市立緑丘中学校

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました！毎日元気に過ごすには、規則正しい生活リズムが大切です。夏休み明けの今、自分自身の生活習慣を見直してみましょう。

9月の給食目標 規則正しい生活をしよう

えきているかなっ



早起き・早寝・朝ごはん

生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になるので注意が必要です。

早起き・早寝・朝ごはんをするための3つのポイント

①電源 OFF！

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切りましょう。



②朝の光を浴びよう！

朝の光を感じると、目覚めをよくする脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



③準備は前日に！

持ち物などの準備は前日のうちに済ませましょう。朝の時間に余裕ができ、朝食をゆっくり食べることができます。



睡眠の大切な役割

☆体や心を休める

☆成長ホルモンを出す

成長ホルモンには、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたいする重要な働きがあります

☆記憶の整理や学んだ知識の定着に役立つ

眠ることはとても大事ですね！

旬の食材

なす

なすの旬は長く、初夏から秋にかけてです。なすは味がしみこみやすく、組み合わせた素材のうまみやだしを吸収してくれます。漬物、炒め物、揚げ物などいろいろな料理で楽しめます。生産量トップクラスの高知県には、「なすのたたき」という郷土料理もあります。



🐰 今年の十五夜は9月17日 🐰

十五夜とは、1年で一番美しいといわれている中秋の名月を見ながら、収穫に感謝し豊作を願う行事です。月へのお供え物には、月見団子、里芋やさつまいも、秋にとれる果物などがあります。17日の給食にもさつまいもが使われます。

