

# 給食だより 9月号

令和7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！夏休み中、夜更かしや朝寝坊をしたり、食事をとらなかったり…生活のリズムが崩れてしまったという人はいませんか？毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活は大切です。生活リズムを整えるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけよう。

## 9月の給食目標 規則正しい生活をしよう

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す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。

### 早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

## 日本人は睡眠不足



日本人は他の国の人と比べると、睡眠時間が短いそうです。睡眠には、心身を休め、成長ホルモンを分泌するという役割があります。成長ホルモンは骨や筋肉を作る、免疫力を高める、記憶の整理、知識の定着などに役立ちます。十分な睡眠を確保して、朝すっきりと起きられるよう、次のことを試してみませんか？

### 【朝の光を浴びよう！】

約14～16時間後、睡眠を促すホルモン（メラトニン）の分泌を助けます。

### 【寝る1～2時間前にぬるめのお湯につかう！】

入浴で体をしっかり温めると、寝つきがよくなります。

### 【寝る前のテレビ、スマホ、ゲームをやめよう！】

夜更かし、睡眠不足を助長するだけでなく、夜に浴びるブルーライトは、睡眠の質を低下させてしまいます。

## 災害時の野菜不足に備えよう



災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておくと、もしもの時に役立ちます。



## 世界の料理をご紹介します

### バターチキンカレー(インド)



バターチキンカレーは、鶏肉の旨味や、乳製品のコクが楽しめる、日本でも人気のあるインドカレーです。スパイスで調味したヨーグルトソースに漬け込んだ鶏肉を金串に刺し、タンドール（粘土で作られた筒状の窯）の中で焼いてから別で仕込んだカレーソースと合わせる料理です。

12日の  
給食に  
登場します！