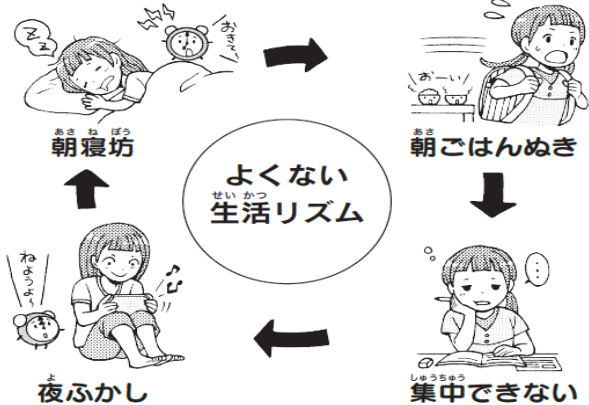


給食だより 9月



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑さに負けず元気に過ごさせていますか？9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあるそうです。早起き・早寝・朝ごはんで元気に過ごしましょう。

早起き・早寝・朝ごはん 生活のリズムを整えよう！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。そうすると、脳や体はエネルギー不足の緊急事態になってしまいます。

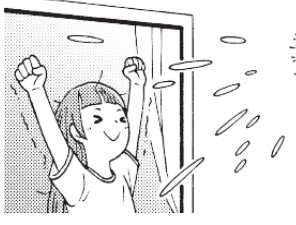
生活のリズムを整えるポイント！

朝ごはんを食べる



エネルギーが補給され、体温が上昇し、血流も良くなり、元気に1日を始められます。

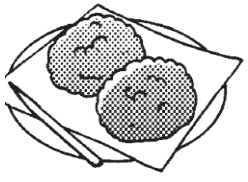
朝の光を浴びる



体内時計が調整されて、「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムが整います。

★ 年中行事～お彼岸～

おはぎとぼたもちの違いを知っていますか？彼岸の時期に供えたり食べたりする、おはぎやぼたもちは、実は同じ食べ物です。秋のお彼岸には「おはぎ」、春のお彼岸には



「ぼたもち」と呼ばれます。秋は萩の花、春は牡丹の花に見立てられているためだそうです。

★ 非常食を確認してみよう！

8月30日～9月5日は防災週間です。



防災週間には各地で災害について考える防災フェアなどが実施されます。給食でもろう学校に備蓄

している非常食を9月1日に使用します。家でも、もしもの時に備えて防災グッズの点検をしてみましょう！