



9月給食だより



令和3年9月号
那珂川町学校給食センター



生活リズムを整えよう!



2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きます。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには生活リズムを整えることが大切です。

行ってきまーす!

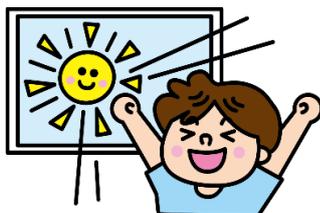


夏の疲れが出ていませんか?

1日を元気にスタート

起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすることで、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。

早起きをしよう



朝は余裕をもって起きましよう。
朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

決まった時間に食事をしよう



特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食、主菜、副菜をそろえた朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができます。

早寝をしよう



成長に必要なホルモンは夜寝ているときに分泌します。この成長ホルモンが十分に分泌されると、体が成長しやすくなるだけでなく、記憶の安定化や免疫力向上などのメリットがあります。

ビタミンB₁ やクエン酸で疲労回復

ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。



ぶたにく

豚肉



まめるい

豆類



しゅじつるい
種実類



げんまい
みせいせい
未精製の
穀類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ!

秋の風物詩 お月見



秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

地域によって違う? 月見団子

関西地方



里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市



里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方



へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

