

9月の給食だより



令和元年度 9月
伊佐市立学校給食センター



長い夏休みが終わり、いよいよ新学期のスタートです。
夏休みの「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムはいかがだったでしょうか。
間もなく運動会の練習も始まります。生活リズムを整え水分をこまめにとり、
毎日の朝食を欠かさないようにして、規則正しい生活を過ごしましょう。

朝ごはん、ちゃんと食べてる？

わたしたちの体の中には、生体のリズム（体温の上昇・下降など）をととのえる体内時計があり、
この体内時計は、地球の自転周期（約24.5時間）と毎日少しずつ、ずれが生じてきます。
夜更かしをして朝ごはんをぬいたり、夜食をとったりする習慣は、私たちの体内時計を
狂わせ、体の調子を崩します。



朝ごはんは一日の始まり！朝ごはんを食べましょう！



脳や臓器にある体内時計が
朝の光と食事とで正常に動き出
します。



頭がはたらきだすのに必要
な脳の栄養源の「ぶどう糖」が
朝ごはんから補給されます。



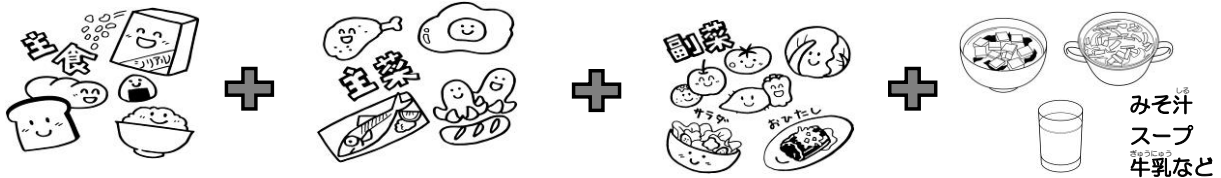
食事をする事で、睡眠中
に下がった体温が上がり体
の活力が高まります。また、
腸の動きが活発になり、便
がやすくなります。

何を食えばいいの？



脳のエネルギー源になる朝ごはんやパンなどの糖質が多い食べ物は朝ごはんに欠かせません。
あわせて、ハムエッグや焼き魚などのたんぱく質が多い食べ物、野菜サラダや果物など
のビタミンやミネラルが多い食べ物なども一緒にとり、栄養バランスを整えましょう。
また、寝ている間に失われた水分の補給にみそ汁・スープ、牛乳などもとりましょう。

～主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスのよい朝ごはんを！～



◆ 旧暦の8月15日(今年は9月13日)は十五夜です ◆

旧暦の8月15日は十五夜です。中秋の名月ともいいます。
中秋の名月とは秋の真ん中に出る満月の意味で、旧暦では、1～3月を春、
4～6月を夏、7～9月を秋、10～12月を冬としていたことから、
8月は秋のちょうど真ん中であり、8月15日の夜にでる満月ということで
そう呼ばれるようになりました。現在用いられている新暦では1か月程度
のずれが生じるため、9月7日から10月8日の間に訪れる満月の日を
十五夜・中秋の名月と呼ぶようになりました。
この日は月見団子や芋・柿・栗などのお供えをしてお月見をする習慣があります。

