



# かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2023. 9 . 1

9月号 (No. 6)

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

### 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。



朝ごはんを食べてから登校しよう



### 早寝

睡眠は、疲れを取ったり、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。



朝の光にはパワーがある!?

## 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

9月29日は十五夜です。

旧暦の8月15日を十五夜といい、お月見は中国から伝わった行事です。日本では最初は月をながめて楽しむだけでした。その後、お米が無事にできたことを感謝するようになったと言われています。

今では、1年中で月が一番きれいに見える季節に月を見ながら、秋に取れた作物に感謝する日ということでお月見をするようになりました。



9月29日のメニュー

〇栗の混ぜご飯 〇ごま和え

〇月見汁 〇お月見ゼリー