

きゅうしょくだより

令和6年 8月末日 No. 5
唐津市東部学校給食センター

長かった夏休みも終わり2学期が始まりますね。暑い日が続く、暑さで体が弱っているだけでなく、あっさりした食事や冷たい飲み物のくり返しで、元気が出ない人もいると思います。生活のリズムをとり戻し、元気に登校できるようにしましょう。

夏休みが終わると、こんな人が多いようです

夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか？ひとつでも当てはまる人は要注意です。自分の生活リズムを見直してみましょう。

朝、なかなか起きられない。



朝ごはんを食べないことがある。



頭がぼんやりしてやる気がでない。



おやつを食べすぎて夕飯が食べられない。



何をするにもめんどくさい。



夜遅くまで起きている。



生活リズムをととのえよう

人間の体には、1日 24 時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は朝に光を浴びることで 24 時間周期になりますが、夜に光を浴びると周期が伸びて、地球時刻とのずれが大きくなります。また、筋肉や臓器も体内時計に影響するため、夜食摂取や朝食欠食をすると体内時計が乱れる原因になります。



生活リズムをととのえて毎日元気に活動できるように、ご家庭で気をつけてみてください。

起きたら
朝日を浴びる



朝・昼・夕
規則正しく食
事をする



日中は明るい
所で体を動か
す



夜は早めにふ
とんに入りし
っかり寝る



秋の年中行事「お月見」

お月見は、旧暦の8月15日に秋の美しい月を眺める行事で「十五夜」とも呼ばれています。お月見の日には、お団子やススキ、さといもなどをお供えして秋の収穫に感謝します。

今年の十五夜は9月17日(火)です。給食ではお月見ゼリーが登場します。お楽しみに。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

