



かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2022. 9 . 1

9月号 (No. 6)

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整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、規則正しい生活を送るように心がけましょう。



生活のリズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

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。

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しましょう。

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、朝食をとしましょう。

Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかのすくように生活リズムをととのえましょう。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです。(現在の暦では9月～10月初旬頃)「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

～ 9月9日(金)の献立 ～

ごはん、牛乳
 鮭の塩焼き、のり和え
 月見汁
 お月見デザート