



# 給食だより 9月号

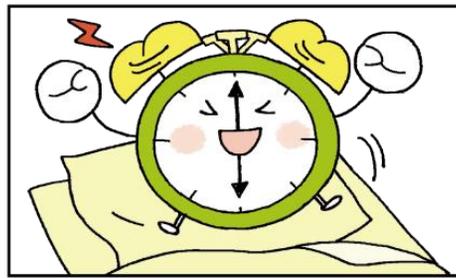
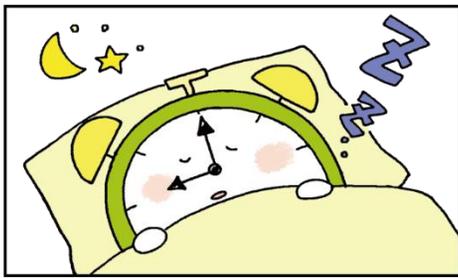
令和6年9月2日  
北区立稲付中学校  
校長 名取 秀康  
栄養士 大堀 亜希子

夏休みが終わり、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食しっかり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、規則正しいリズムを心がけましょう。

## 9月の給食目標 規則正しい食生活について考えよう！



### 早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう！



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

### 体内時計とは？



私たちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」をもっています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。

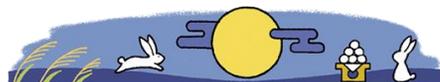


### 朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早寝早起き朝ごはんでは生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



### 9月の行事食について



9月9日 ちょうよう 重陽の節句

・菊花おひたし 

重陽の節句は「五節句」のひとつです。昔から、奇数は縁起の良い数字と考えられていて、奇数の並ぶ日に節句のお祭りや厄払いを行ってきました。重陽の節句では、菊の花を食べたり、観賞したりして長寿を祝います。

9月17日 十五夜

・お月見団子 

今年の十五夜は9月17日（火）です。旧暦の8月15日にあたり、一年で一番月が美しく見えると言われています。月に見立てたお団子や、稲穂に見立てたススキ、芋や果物などをお供えし、豊作に感謝する意味も込められています。