

給食だより 9月号

座間市立座間小学校
校長 大谷 一
栄養士 登立由貴

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。

早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック

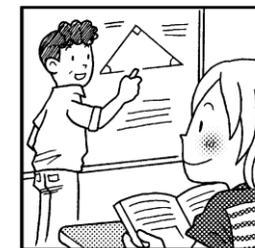
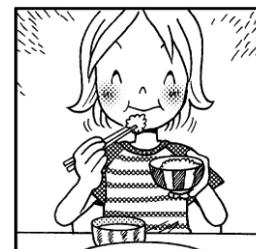
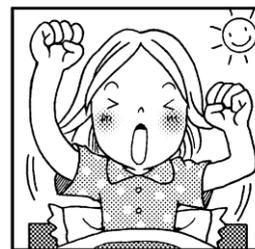
生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさん光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



月見（中秋の名月）

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

今年の十五夜は9月29日（金）

十三夜は10月27日（金）です。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



里芋の衣被（きぬかすき・きぬかつぎ）

- ・里芋「子芋」 15個
- ・塩 少々
- ・しょうゆ お好みで

今月は十五夜、芋名月にちなみ、里芋を使った簡単にできる料理を紹介します。

- ① 里芋をよく洗い、下側を切って立つようにする
- ② 芋の中央を一周するように切り込みを入れる
- ③ 蒸し器で15～20分、竹串が通るまで蒸す（600w7～8分 レンジで加熱でも可）
- ④ 熱いうちに半分だけ皮をむき、塩をふる。
- ⑤ 皮の方を持ち、しょうゆを付けてどうぞ。