



# 給食だより 9月号

令和3年 9月  
流山市立常盤松中学校  
流山市立西初石中学校

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ね。皆、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。また、ウイルスに打ち勝つためにも、日頃の健康管理がとても大切です。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をすると、25時間周期で寝起きをされています。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。

体内時計を正常に働かせるためには、

- 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）。
- ④ 1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の光を浴びる。
- 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。

## 秋の味覚を楽しみましょう！！

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。



**さんま**

秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしい時季です。

**こめ**

新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

**しいたけ**

低エネルギーで食物繊維も豊富なしいたけ。独特のうまみがあります。

**さつまいも**

加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

**りんご**

秋から冬にかけてがもっともおいしい時季です。香り高く秋を感じる果物です。

**ぶどう**

ブドウ糖や果糖が豊富です。みずみずしさが特長で手軽に食べられる果実です。

ことしの十五夜(じゅうごや)  
は9月21日です！

## 月見

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、十五夜にはいもを、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。

月見という日本ならではの行事を大切に、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。

