



きゅうしょくだより 9月

墨田区立隅田小学校
校長 浮津 あゆみ
栄養士 佐津川 節子

長い夏休みも終わり学校が始まりました。夏休みの間に、つい夜更かしや朝ねぼうをしてしまい生活のリズムが乱れていませんか。夏の暑さの疲れや生活の乱れからか、体の不調を訴える人が多くなります。生活リズムの乱れは、日中の活動にも大きく影響します。毎日を元気に過ごすためにも、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

“生活リズムをととのえましょう”



1. 早寝・早起きをする

朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。朝、早く起きるようになると、自然と夜も早く眠るようになります。

2. 一日3食バランスの良い食事をする



朝・昼・夜の一日3回、決まった時間にバランス良く食べましょう。

好きな物ばかり食べていたり、ダイエットなどで食事制限したりしていると栄養のバランスが崩れてしまいます。いろいろな食品を組み合わせることが大切です



3. 適度な運動をする

昼間に体を動かすと食欲もわき、夜もよく眠れます

体内時計について

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、朝の光を浴びて朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると体内時計が乱れてしまいますので注意しましょう。



朝起きられない → 授業中は集中力が無い → 好きなだけ間食する → 夜は遅くまで起きている

“秋の旬を味わいましょう”



秋は1年でもっとも食べ物が豊富な季節です。

畑や田んぼで、生産者の方たちに大切に育てられた作物が実り秋を迎えています。収穫された食べ物には、夏の暑さで弱った体を回復してくれる栄養素がたくさん含まれています。

秋に旬を迎える食べ物

- ◎魚…さんま、かつお、さけ、いわしなど
- ◎野菜…さつまいも、なす、かぼちゃなど
- ◎きのこ…まつたけ、しいたけ、しめじなど
- ◎くだもの…くり、かき、なし、ぶどう、りんごなど



“お月見のおはなし”

お月見は、日本の年中行事の一つで、1年で最も美しく見える月を眺め秋の収穫を祝います。十五夜の夜、縁側やベランダや窓辺に月見台を置き、月見団子や里芋、果物などのお供え物とススキを飾って家族で月を楽しむのが十五夜の楽しみ方です。月見は十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日。十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に美しい月をたのしみましょう。



月見団子について

- **月見団子の意味?** 秋に収穫した作物への感謝の意味や、次の季節の豊作を願う意味を込めてお供えする。丸い形の団子は満月に見立られていることが多いようですが、地域によっては違う形もあるようです。
- **月見団子を食べる意味?** お供えした月見団子を食べると、月の力を分けてもらい健康と幸せを得ることができると信じていました。
- **月見団子は何個お供えする?** 十五夜には15個。十三夜には13個お供えると言われています。

♥ 給食にできる月見団子 (南瓜を加えた黄色い団子は、月に見立てています)



材料	分量	作り方
白玉粉	65g	①南瓜は角切りにして柔らかく蒸し、熱いうちにつぶす
小麦粉	65g	②白玉粉小麦粉をまぜておく
かぼちゃ	80g	③①②を合わせ水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにする②
水	適量	④③を丸め団子にして熱湯にいれ茹でたら水で冷やす
		※出来上がったお団子にきなこを振り提供します。

