



※給食中止のお知らせ…… 27日(水) 小学校(校外学習のため)

## 生活習慣を見直そう!

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まります!!

夏休み中に「夜更かし」や「朝寝坊」の習慣がついてしまったという人はいませんか?夏の疲れは9月になってから出るとも言われます。夏休み中に乱れてしまった生活リズムを整え、栄養と休養を十分にとって元気に過ごしましょう。

### 「生活リズム」とは?

私たちは「サーカディアンリズム」といって、日中は活動し、夜は休息するという体内時計をもっています。この体内時計は、夜更かしなどの睡眠不足や不規則な食生活などで狂ってしまうことがあります。

また、サーカディアンリズムは25時間周期のため、私たちが生活している24時間より1時間長いのが特徴です。このリズムに合わせているとズルズルと生活リズムがくずれてしまいます。そのため、朝日を浴びたり、朝ごはんを食べて体内時計をリセットして、生活リズムが乱れを防ぐことが大切です。



## 生活リズムを整えるためには??

体内時計を正常にし、生活リズムを整えるためには、次のようなことが大切です。自分の生活をチェックしてみましょう。

- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる
- 早起きして、朝の光を浴びている
- 毎日、朝ごはんを食べる
- 1日3食、決まった時間に食べる。
- 日中は、体を動かしている
- ねる直前まで、テレビを見たりパソコンや携帯電話、スマートフォンなどを使用していない。
- ねるときは、部屋を暗くして寝ている。

いくつチェックがつか  
ましたか?  
全てにチェックが  
つこう自分の生活を見  
直してみましょう!



## ～ 今月の注目メニュー ～

☆地場産物を使った料理(7日)…鮎の塩焼きが登場します!

☆かみかみデー(8日)…かみごたえがあるカルシウム豊富な小えびのから揚げがでます。

☆ハッピーバースデー給食(15日)…9月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます!  
今月はアイス大福がつきます。

☆食育の日(19日)…香川県の郷土料理「小あじの南蛮漬け」が登場します。

☆彼岸にちなんだ献立(20日)…萩の花の色をイメージして作る「萩ごはん」が登場します♪

献立は、材料の都合により変更することがあります。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	金	キムチごはん	○	ナムル1 わかめスープ アイスパイン
4	月	コッペパン	○	グリーンアスパラのキッシュ 冬瓜と肉団子のスープ オレンジフルーツポンチ
5	火	麦入りごはん	○	いかのさらさあげ1 いそか和え ひじきの五目煮1 あさりの佃煮
6	水	ナン	○	キーマカレー1 グリーンサラダ コンソメスープ1 ヨーグルト
7	木	麦入りごはん	○	あゆの塩焼き 切り干し大根の酢の物 なすとそうめんのみそ汁 すだち のり佃煮
8	金	そばろごはん	○	小えびのからあげ きゅうりの土佐漬け(う) かき玉汁
11	月	全粒粉パン	○	魚の青のりフライ コールスローサラダ ミネストローネ マーマレード
12	火	発芽玄米入りごはん	○	肉じゃが ツナとキャベツのからし和え なっとう りんご
13	水	小型ミルクパン	○	ソース焼きスパゲッティ1 海草サラダ ココアビーンズ
14	木	麦入りごはん	○	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め 洋風かき玉汁 なし
15	金	チキンライス	○	ビーンズサラダ1 トマトと卵のスープ 雪見大福
19	火	ゆかりごはん	○	小あじの南蛮漬け1 おかか和え 豆腐ともずくのみそ汁
20	水	レーズンパン	○	ソーセージとじゃがいもの煮こみ 野菜サラダ アーモンド小煮干し
21	木	萩ごはん1	○	さんまのかば焼き キャベツとピーマンの昆布和え 高野どうふのたまごとじ1
22	金	シーフードカレー	○	小魚サラダ ぶどう 福神漬
25	月	チーズパン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ りんご
26	火	発芽玄米入りごはん	○	なす入りマーボー豆腐 中華風酢の物(小) ミニトマト ももゼリー
27	水	小型コッペパン	○	鶏肉とナッツのレモンに バターポテト ABC スープ 冷凍みかん
28	木	深川どんぶり	○	小松菜とわかめの和え物 ししゃものいそべあげ
29	金	麦入りごはん	○	さばのみそだれかけ 酢れんこん 茎わかめのきんぴら