

食育だより



令和7年9月
松川中学校
給食室 伊藤

9月の目標：体力をつけて、たくましい体をつくろう

暦の上ではすっかり秋ですが、今年も残暑厳しい秋が続きそうです。夏の疲れも出てくる時期でもあります。また夏休みが明けて何日かたちますが、生活リズムは学校がある日のものを取り戻せているでしょうか。規則正しい生活リズムで丈夫な体を作り、長くていろいろな行事がある2学期を、楽しく充実したものにしていきましょう。

～ 生活リズムを整えよう ～

1日は24時間ですが、人間の周期は少し長いそうです。この時間のずれを調整しているのが「体内時計」です。体内時計が正常にはたらくような生活をしていましょう。

○ほぼ決まった時間に起きて、日光をあびる

朝の光をあびると体内時計がリセットされ
1日24時間の周期にしてくれます



○毎日朝ごはんを食べる

手や口が動くことで、眠っていた脳や体が目覚めます



○1日3食を決まった時間に食べる

食事は、活動するための栄養補給です
「主食・主菜・副菜」を意識しましょう



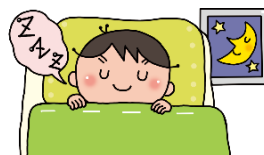
○日中は外で適度な活動を

日光をあびることで、睡眠を促すメラトニンの素となるセロトニンの分泌が高まります



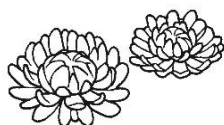
○寝る前はテレビを観たり、パソコンやスマホを使用しない

これらの画面から発せられるブルーライトは
睡眠の質を低下させてしまいます



○寝る時は部屋を暗くする

睡眠を促してくれるメラトニンは暗くなると分泌されます



重陽の節句

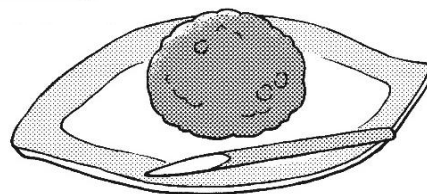
9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるととてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。



秋の彼岸に供える

おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹の花が、秋は萩の花が咲くことから、その花ばなに見立てて「ぼたもち」、「おはぎ」と呼んでいるそうです。