

# 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きましょう。

#### ○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

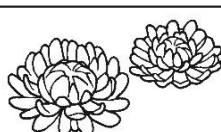


#### ○寝る前はテレビを観たり、パソコンやスマホを使用しない

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

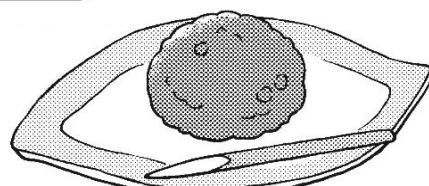
9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。 古代中国では、「九」が重なるとでもめでたい日、縁起のよい日とされていました。 日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

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すか。



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」と呼んでいます。