

「生活リズム」乱れていませんか？



長い夏休みが終わり、新学期が始まりましたね。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

① 早起きする

朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体・頭・お腹（腸）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいます。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れられるとよいですね。



③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、一日をすっきりとスタートすることができま。



☆☆☆ 今月の注目メニュー ☆☆☆

3日 新学期スタートダッシュ 献立



3日～8日はみなさんの新学期を応援する人気メニューを集めました。1日目は碧南市でとれた甘くておいしいとうもろこしが登場します。楽しみにしていてくださいね！

9日 重陽の節句献立



9月9日は縁起の良い奇数（陽数）である「9」が重なる「重陽の節句」です。元気に長生きできるように願って菊の花を飾ったり、秋においしいものを食べたりします。給食では、菊型のかまぼこやさんま、栗を使います。

16日 タイ王国献立



9月の「アジアを知ろう献立」はタイ王国の「ガパオライス」と「トムヤムクン」を給食用にアレンジして提供します。もうすぐ始まるアジア競技大会を応援しましょう！

※目玉焼き風オムレツの黄身にみえる部分には、やわらかい黄身風ソースが入っていますが半熟ではありません。

25日 十五夜献立



今年の十五夜は9月25日です。1年の中で1番月がきれいに見えます。給食では、この時期によくとれる里いもや月見団子に見立てた白玉団子、月にいるといわれるうさぎの形のハンバーグ、月見デザートで十五夜を楽しめるように考えました。