給食だより

２０１７．９月号
明石市立高丘中学校

楽しかった夏休みが終わり、２学期が始まりました。残暑が厳しいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。

来週からは体育大会の練習も始まります。早寝早起きはもちろんのこと、１日３食しっかりと食事を摂り、ケガや暑さに負けない身体をつくりましょう！

体内時計は正常に動いていますか？

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25 時間周期で寝起きをするといわれています。しかし１日は 24 時間です。この１時間のずれは「体内時計」の働きで正常に保つことが出来ています。

体内時計を正常に働かせるためには、
①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
②昼間はなるべく外に出る機会を増やす
③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする
④１日３回の食事を規則正しくとる　　などが有効といわれています。

生活リズムを整えましょう！

チェック　自分の体内時計が正常に働いているか、チェックをしてみましょう！

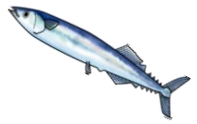
- □ 毎日、朝ごはんを食べている。
- □ 早起きをして、朝の光を浴びている。
- □ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- □ １日３食、決まった時間に食べている。
- □ 日中は、外で身体を動かし、光をたくさん浴びている
- □ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにしている。
- □ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話・スマートフォンを使用しないようにしている。
- □ 寝るときに部屋を暗くして寝ている。

※チェックがたくさんついた人は体内時計が正常に働いている人です◎
チェックがあまりつかなかった人は規則正しい生活を心がけ、体内時計を正常に動かせるよう、努力しましょう！

旬の食べ物 ～９月～

『冬瓜スープ』が
９月１４日(木)の
給食で登場します！

＊冬瓜＊
冬瓜は冬野菜だと思われがちですが、夏が旬の野菜です。貯蔵性が高く、丸ごとなら冬まで保存できるため、「冬瓜」という名前が付けられたと言われています。夏バテでだるい人、疲れやすい人に積極的に摂ってほしいカリウムが豊富に含まれている他、水分量がとても多く身体を冷やしてくれる効果もあるので、夏にはオススメの野菜です！



『さんまのつけやき』が
９月２７日（水）の
給食で登場します！

＊さんま＊
さんまを食べると頭がよくなる！という話を聞いたことはありますか？
これはさんまに含まれるＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）が記憶力の向上に効果があると言われているからです。その他にも血液をサラサラにするＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）や、骨や歯を作るカルシウム、そのカルシウムの吸収を促してくれるビタミンＤなどさんまにはたくさんの栄養素が含まれています。

＊９月の予定＊

✿全学年

・９月１６日（土）
体育大会の為、給食の提供はありません。

・９月２０日（水）
体育大会代休予備日のため、給食の提供はありません。
１６日（土）に予定通り体育大会が開催された場合、
２０日（水）はお弁当持参となります。
よろしくお願いいたします。

給食のある日は
おはし・ランチョンマット・マスクを
忘れずに持参しましょう！！