

給食だより

平成28年度 9月号
西能美学校給食共同調理場

ながいようでもみじかかったなつやすみも終わり、2学期が始まりました。楽しい思い出はたくさんできましたか？9月に入ったとはいえ、まだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないように、生活リズムを整え、元気に2学期のスタートをきりましょう。

9月のたべもの

なす



なすの濃い紫色の色素には、体内で老化や病気を引き起こす原因となる「活性酸素」から、体を守る働きがあります。

さんま



さんまは秋に旬を迎えること、刀のような体形をしていることから、「秋刀魚」という漢字が当てられました。

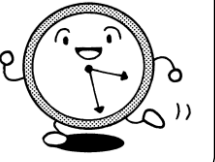
★ひとくちだよりから★ ~7月分~

- 7/1 (金) ジャがいものチーズ煮がとてもおいしかったです。午後からもがんばりたいです。【能美中1-1】
- 7/4 (月) 苦手なものもたべられたのでうれしかったです。【大古小4年】
- 7/5 (火) 今日、4年生のほとんどの人がおかわりしていました。【三高小4年】
- 7/7 (木) たなばたのメニューの給食、おいしかったです。【三高中3-A】
- 7/11 (月) かみごたえのある食材がたくさん使われているのでよくかんで食べたいです。【中町小6年】
- 7/14 (木) きょうのカレーうどんは、いろんな食材が入っていておいしかったです。【大古小2年】
- 7/15 (金) 江田島市でもこんな甘いメロンをつくっていたことをはじめました。【鹿川小6年】
- 7/19 (火) 小さい梅かあげがかりかりして香ばしかったので、もっと食べたいと思いました。【鹿川小4年】

9月もひとくちだよりの感想、楽しみにお待ちしております！

体内時計

ただ うご 正しく動いていますか？



人間は光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きするといわれています。しかし1日は24時間です。この1時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かすには

- ①朝の決まった時間に起き、太陽の光を浴びる
- ②昼間はなるべく外に出る
- ③なるべく友達や家族といっしょに食事や運動、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

あなたの体内時計、だいじょうぶ？

生活リズムチェック！

- 毎日、朝ごはんを食べている
- 早起きをして、朝の光をあびている
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きている
- 1日3食を、決まった時間に食べている
- 昼間は、たくさん外に出て日光を浴びている
- 夜は、電気を明るくしすぎている
- 寝る直前まで、テレビやパソコン、携帯電話などの画面をみしていない
- 寝るときは、部屋を真っ暗にして寝ている

チェックが6つよりおよかったひとはこのちょうし！
すくなかったひとは、すこし辛いです。できることから始めて、たないどけいをじょうずにうごかしましょう。

