

2学期が始まりました。9月になっても、まだまだ暑い日が続いていますね。
夏ばてしたり、夏の疲れが出たりする頃です。しっかりとした食事と早寝早起きで、栄養と休養を十分にとり、元気に2学期を過ごしましょう。

夏休みが終わり、学校生活が始まりました！

まだまだ残暑がきびしいですが…こんな人はいませんか？



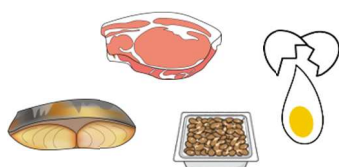
休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜おそくに夜食を食べたりして、生活リズムがくずれたことによって起こります。
もとの生活リズムを取りもどすためには、「早寝早起き、朝ごはん」が大切です。

◆夏の疲れをとる食事◆

良質のたんぱく質とビタミンを摂りましょう。

たんぱく質

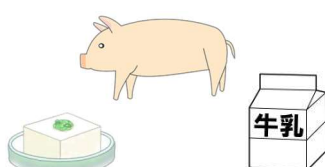
魚・肉・大豆製品・卵等に多く含まれています。



抵抗力がアップします。

ビタミンB1

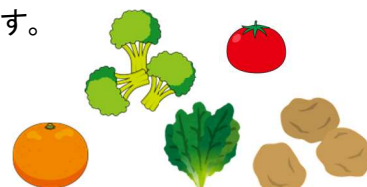
豚肉、牛乳、大豆製品に多く含まれています。



糖質をエネルギーに変える代謝を助け、夏ばて等の疲労回復に即効性があります。

ビタミンC

緑黄色野菜、いも類、柑橘系の果物に多く含まれています。



体の調子を整えます。



中秋の名月



今年は9月10日（土）が中秋の名月です。お月見は、旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事です。この日の月は「中秋の名月」や「十五夜」と呼ばれます。空気が澄んでいて、一年で一番満月がきれいに見える夜とされています。

お月見の日には、おだんごやお餅、すすき、さといも等をお供えて月を眺めます。それは、秋には米や野菜、果物等たくさんの自然のめぐみがあり、神様に感謝する習わしからです。今月の給食では、お月見にちなんで、お月見献立が6日（火）に出ます。これを機会に、家族みんなで月を眺めてみるのも良いですね。

疲れをとるには・・・

- ★ 朝早く起きましょう。
- ★ 日中は十分に体を動かしましょう。
- ★ 食事はバランスよくしっかり食べましょう。
- ★ 夜は早めに寝るようにしましょう。部屋を暗くしましょう。

