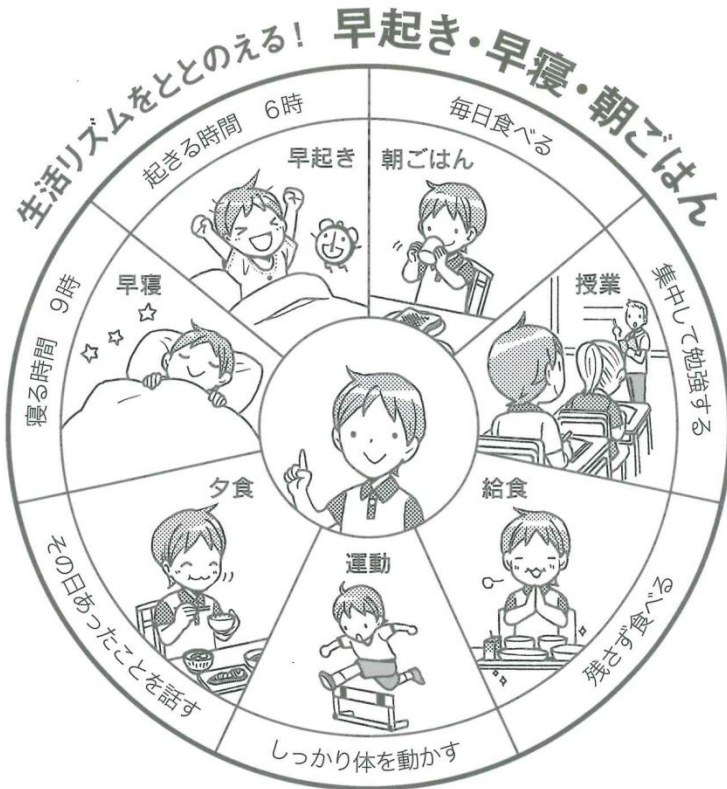


# 給食だより 9月

夏休みが明けましたが、まだ残暑が厳しい日が続いています。生活リズムを整えるためには、早起きして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べる事が大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。



**♪早起き** 早起きして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムが崩れてしまいます。

**♪朝ごはん** 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容もご飯やパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜を使った副菜も食べるようにしましょう。

**♪早寝** 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が必要です。

**Data** に見る食育 ▶▶▶ 平均寿命の高い県はどこかな？

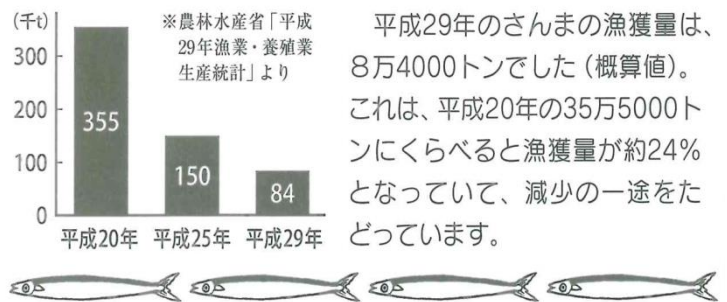
**トップ5**

男性	女性
1位 滋賀県	長野県
2位 長野県	岡山県
3位 京都府	島根県
4位 奈良県	滋賀県
5位 神奈川県	福井県

※厚生労働省「平成27年都道府県別生命表」より

9月17日は敬老の日です。都道府県別の平均寿命を見ると、第1位は、男性が滋賀県で81.78歳、女性が長野県で87.67歳になっています。

## さんまの漁獲量が激減



## 体力向上週間が始まります！【9/25(火)～10/5(金)】

9/25(火)から体力向上週間が始まります！

身長や体重、体脂肪が計れるカラダ計測キャンペーンや、また体力の向上に繋がるような食事のレシピなどを掲示したり、秋の体力向上キャンペーンなどを行います。

この機会に自分の体を見直して、健康な体作りを目指しましょう！

