

# 給食だより

29年9月

夏休みが終わりました。夏バテなどしませんでしたか？夏の疲れも出てくるころです。一日も早く、体の調子をよい状態に戻しましょう。

## 今月の給食目標

### 正しい食生活リズムを考えよう

規則正しい生活に戻す秘訣は、規則正しい食生活



夏休み中に夜更かしの習慣をつけてしまった人はいませんか？寝る前に夜食をとったり、寝坊して朝ごはんを食べなかったりしたことはありませんか？そのような生活を続けていると、体調不良になったり気力がわかなくなったりします。早めに規則正しい生活習慣に戻しましょう。朝、昼、夕の三食を決まった時間に食べることで、生活リズムが戻ってきます。

## 季節の献立

### 重陽の節句

9月9日は「重陽の節句」です。平安時代からの行事で菊の花の宴会を開いたそうです。

菊の花は、花びらを少量の塩か酢を加えた熱湯でさっとうでましょ。酢の物、和え物、漬物、酢飯などにどうぞ。



19日に季節の献立として取り入れています。

### お月見

旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を「十五夜」と呼び、だんごやススキ、里芋などを供えてお月見をする習慣があります。この頃の月を一番美しいと眺め「中秋の名月」と呼んでいます。今年は10月4日がお月見です。

### お彼岸

「春分の日」「秋分の日」を中心とした一週間を「お彼岸」と言います。「暑さ寒さも彼岸まで」と言うように、年に2回のお彼岸は昔から季節の変わり目の目安になっていたようです。お彼岸にはお萩やぼた餅を供える習慣があります。

お彼岸にこれらを供えるのは、小豆の赤色には災難から身を守り、邪気を払うというといわれていて、それが先祖の供養と結びついたといわれています。

26日におはぎを取り入れています。

## 体の中の時計

私たちの体の中には、1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。この時計、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまいます。とくに夜更かしなど不規則な生活を続けていると時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

