



食育だより 9月号

長瀬町学校給食センター
令和8年9月

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんとって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この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（社会の生活リズムに合わせる）、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。



生活リズムをととのえるために

チェック

- ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。
- ☐ 早起きをして、朝の光を浴びる。
- ☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる。
- ☐ 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

- ☐ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- ☐ 寝る時は、部屋を暗くして眠る。

つきみ月見



月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。今年の十五夜は、9月25日です。