



立秋を過ぎ、暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

## 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をする、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。

体内時計を正常に動かせるためには、  
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。



### チェック

### 生活リズムをととのえるために

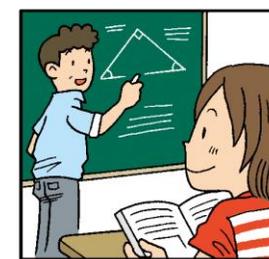
- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 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、部屋を真っ暗にして眠る。

## 早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか。栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



### 〈旬の食材〉さんま



秋の字がつく「秋刀魚（さんま）」は秋を代表する魚です。

一般的に今が一番<sup>あぶら</sup>脂がのって、おいしい時季です。また、脂にはEPAやDHAといったコレステロール低下作用や脳の働きに重要な成分が含まれています。

給食には、9月26日（木）さんまのかば焼きとして登場します。

### 行事食 十五夜（中秋の名月）



今年の十五夜は9月17日です。「中秋の名月」ともいわれ、「秋の真ん中に出る満月」という意味です。

季節の野菜や果物、月に見立てた丸いお団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。また、十五夜は別名「芋名月」ともよばれ、里芋やさつま芋などの芋類を供える地域もあります。月見という日本ならではの行事を大切に、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。

十五夜にちなんで、9月17日の給食には「お月見ゼリー」が登場します。