

9月 きゅうしょくだより

砂川市学校給食センター

夏休みも終わり、2学期が始まりました。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、元気に学校生活が送れるようにしましょう。



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん



早寝

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や学んだ知識を定着させてくれます。



早起き

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するといわれています。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には“朝の決まった時間に太陽の光を浴びる”ことがよいとされています。これは、朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌されるためです。



朝ごはん

朝食を抜くと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因につながります。

①～④をそろえましょう！

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

③副菜 野菜、 果物など 	②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など 
①主食 ごはん、パン めん類など 	④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など 

お月見クイズ

ただ正しいのはどっち?

お月見についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

お月見(十五夜)とは、
どんなことを
する行事?



A



月をながめる

B



もちつきをする

Q2

お月見に昔から
お供えされてきた
「いも」はどっち?



A



じゃがいも

B



里いも

Q3

お月見に使う「三方」
というは何?



A



お供え物をのせる台

B



月を見るための道具

Q4

お月見には、
なぜお供え物を
するの?



A



うさぎの大好物だから

B



収かくのお祝いのため

Q5

「月見」のつく料理も
あります。
「月見そば」は
どっち?



A



丸いおもち入り

B



たまご入り



Q1...A [2021年の十五夜は9月21日。「中秋の名月」ともいい、秋の夜空に浮かぶきれいな

月をながめる行事]

Q2...B [今でも里いもをお供えする地域が多く、十五夜は「芋名月」ともいう

Q3...A [木製の台で、三つの方向に穴が空いている。神さまにお供えするときに使う]

Q4...B [秋はいろいろな作物が収かくできる時期でもあり、お祝いの意味がある]

Q5...B [たまごを月に見立てている。ほかに月見うどんや月見バーガーなどがある]

