



給食だより



長い夏休みも終わり、2学期が始まります。夏休みで生活習慣が乱れた人も多いのではないのでしょうか。暑さが残る9月を元気よく健康に過ごすために、生活リズムをなるべく早く整え、体調管理に気をつけましょう。



暑さに負けない体づくりをしよう！

毎日を元気に過ごせる食事や生活習慣のポイントを紹介します。

生活リズムを整えましょう

生活リズムが乱れると、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。「食事・運動・睡眠」の3つを意識して生活リズムを整え、暑い季節を元気に乗り切りましょう。

1日3食、欠かさず食べよう

食欲が落ちやすい時期ですが、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。



特に朝ごはんは大切です。寝ている間に消費したエネルギーを体に補充することで、朝から元気に活動できます。

十分な休養・睡眠を心がけよう

しっかりと睡眠をとって、体を休めるようにしましょう。睡眠は心や体の疲れを回復して



くれます。勉強や部活、運動で疲れた心身を休めることで次の日も元気に過ごすことができます。

適度な運動をしよう

暑いからといって、クーラーの効いた涼しい部屋にずっといると汗をかきにくい体になり、体温調節ができずに夏バテしてしまいます。



また、適度な運動をすることで、夜ぐっすり眠ることができます。

水分補給で熱中症を防ごう



熱中症とは、気温や湿度が高い時などに体温の調整がうまくできなくなることです。症状が悪化すると命にかかります。

予防のためには水分補給が欠かせません。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

運動などをして大量に汗をかいた時はスポーツドリンク等が効果的ですが、糖分が多く含まれているため、飲みすぎには注意しましょう。

鯨の日（9月4日）



9月4日は鯨の日です。

山口県には、下関市や長門市など、昔から鯨とかかわりの深い地域があり、今でも節分などの行事に鯨を食べる風習が残っています。

◎節分：大きな鯨にあやかり、「大きく成長するように」や「志を大きく」という願いを込めて鯨を食べます。

◎大晦日：大晦日に大きい鯨を食べると、「大きい年をとることができる」と言われています。これは、新しい年を健康に過ごせるようになど、よいことへの期待を込めた表現といわれています。

昔に比べると鯨を食べる機会は減りましたが、山口県ではこのような食文化が今でも大切に受け継がれています。給食では9月2日に鯨の竜田揚げを提供します。

中秋の名月（9月17日）

この日は、秋の農作物が無事に収穫できたことに感謝する日です。昔は、その年にとれたさといもなどのいも類をお供えしていたことから「芋名月」とも呼ばれています。

それにちなんで、給食では9月18日にお月見献立として「さといもサラダ」を提供します。



地場産100%献立（9月26日）

- *白ご飯
- *鶏のから揚げ
- *ハムとキャベツの和え物
- *地場産スープ
- *牛乳

米や鶏肉、豚肉、ロースハム、もやし、きゅうり、こまつな、たまねぎなど山口県産・防府市産の食材をたくさん使用する予定です。



リクエスト献立を実施します！

今月から、各校が考えたリクエスト給食が登場します。

それぞれの学校で、栄養バランスを考えながら、人気のメニューや食べたいものを組み合わせて、献立を考えてもらっています。

9月は、右田中学校（11日）と華陽中学校（20日）です。お楽しみに！！

