

# 給食だより

9月号

令和5年8月30日

渋谷区立渋谷本町学園

統括校長 清野 正

栄養士 甲斐 悠、秋本 美澄



せい かつ

## 生活リズム

みだ

## 乱れて

## いませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



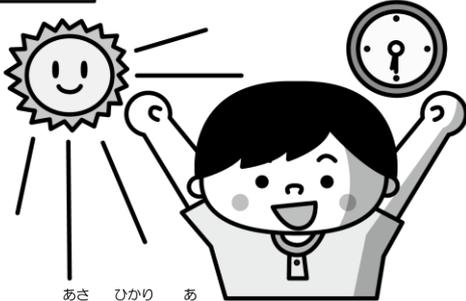
せい かつ

ととの

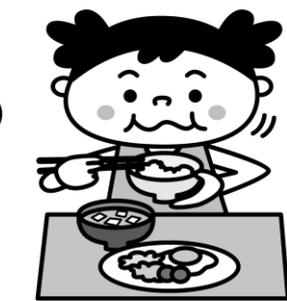
あさ

しゅう かん

## 生活リズムが整う朝の習慣



あさ ひかり あ  
朝の光を浴びる



あさ た  
朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



トマト



さやいんげん



みょうが



えだまめ



オクラ



なす



ピーマン



きゅうり



あお 青じそ



とうもろこし

### 【大事なお知らせ】

毎月実施しているワンダフル給食ですが、9月の献立ではココナッツミルクを使用予定です。給食では使用頻度の少ない食品ですが、ココナッツアレルギーにより給食の対応をおこなっているお子様については、除去対応いたします。なお、ココナッツアレルギーがあり、学校での対応希望をされていない場合は、ご相談ください。