

# きゅうしょくだより

長崎市立横尾小学校  
～第5号 9月 7日(金)発行～  
文責：栄養教諭



## 生活のリズムを整えましょう!

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みが終わると、子ども達の生活リズムの乱れが多く見られます。決まった起床時間に起きずに、朝食を抜いて間食をだらだら食べるなどの生活をしていた場合、元のリズムに戻すことが難しくなってしまいます。しっかり勉強して運動するためには、**食事、勉強、運動、睡眠**などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。日頃から、“**早寝・早起き・朝ごはん**”を心がけて、体調を万全にしてほしいと思います。



それに加えて、まだまだ暑さが厳しいので、熱中症予防のために“**水分補給**”もこまめに行いましょう。水筒の準備もお願いいたします。

## 寝ないと太って本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊して朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝、早起きを心がけて、肥満を招く生活習慣を見直しましょう。

スマホやゲームは、  
ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保  
しましょう!



9月24日は、

「十五夜」です!

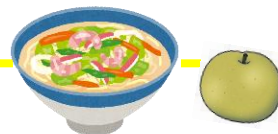
旧暦の8月15日を十五夜といっ  
て、昔から月を見る風習がありました。  
この日は、すすきや月見団子、里いも  
などを供えます。

給食でも、21日に**里いも**の入った  
**秋野菜の煮物**を出します。

十五夜は家族みんなで  
お月見しませんか



## 今月の食育の日 19日 ちゃんぽん、梨



ちゃんぽんは、**長崎の郷土料理**です。エネルギー源になるちゃんぽんめんはもちろんのこと、豚肉やいか、はんぺんなどのたんぱく源、キャベツやもやしなどの野菜もたっぷり入るので、**栄養満点**の料理と言えます。給食でも、毎回人気のあるメニューです。

梨は、**秋**を代表する果物です。たっぷりの水分と甘さが特徴です。梨にふくまれる**アスパラギン酸**という栄養素には体の疲れをとってくれるはたらきがあります。また、**水分補給**にも最適ですので、ご家庭の食事の中でも、取り入れてみてはいかがでしょうか。