

\*\*\*\*\*

# きゅうしょくだより

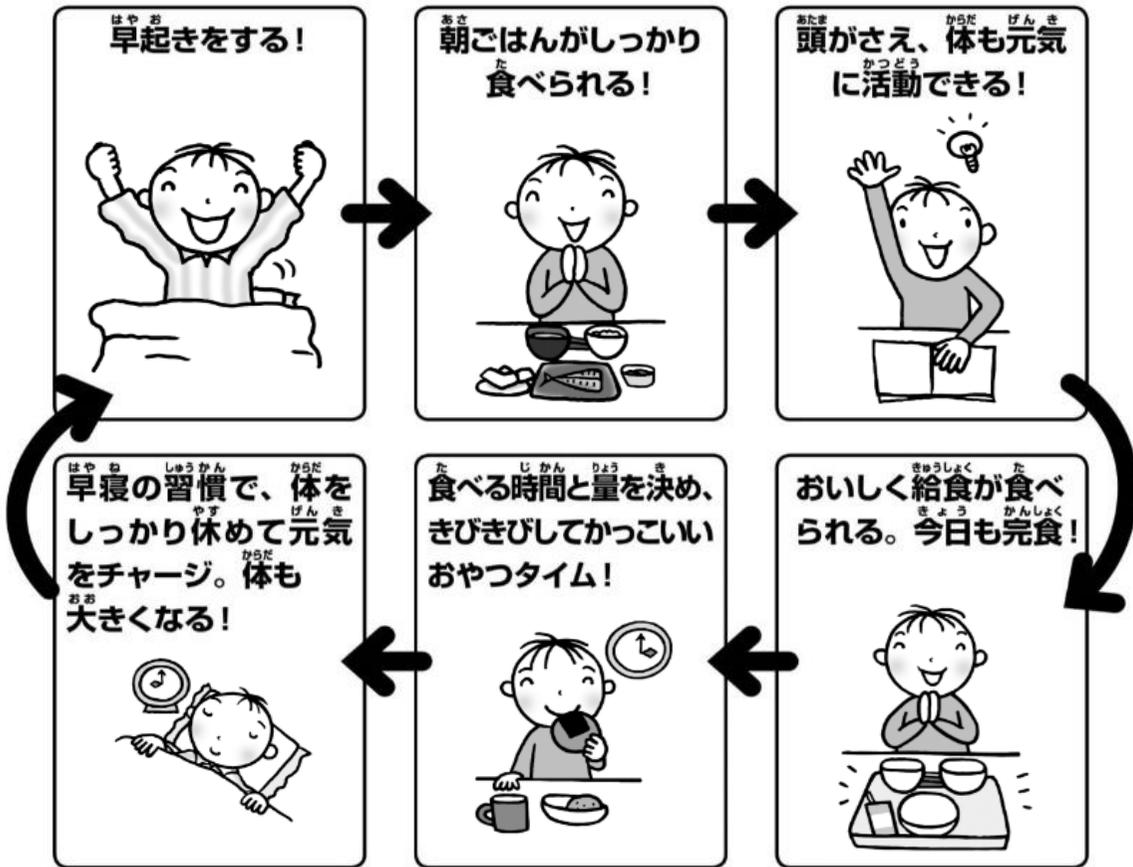
令和6年(2024年)8・9月号 吹田市教育委員会

\*\*\*\*\*

なが なつやす お 長い夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。

げんき がつき 元気に2学期をスタートさせるための合言葉は...

## 『早ね・早おき・朝ごはん』



「夜ふかし・朝ねぼう」の悪い習慣がついてしまっている人も、「早ね・早おき」と「朝ごはん」でよい生活リズムをとりましょう。



## よい生活リズムのために...

～体内時計をととのえましょう～



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムをきざむ体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので、注意しましょう。

### 9月は食生活改善普及運動月間です。

「健康寿命を延ばそう」のスローガンのもと、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、次の3つを目標とした食生活の改善に向けて全国で取り組みを行っています。

- ① 野菜・果物の摂取量を増やす
- ② 食塩摂取量を減らす
- ③ 牛乳・乳製品の摂取を習慣に

吹田市×国循「グルメな減塩!かるしお大作戦」のとりくみについては、下記の二次元コードからご覧いただけます。



### 9月17日「月見だんご」

だんごやさといもを供え、すすきをかざり、1年でいちばんきれいなお月様をながめて楽しみます。そして、秋の収穫を喜び感謝する日でもあります。

今年は、9月17日が「十五夜」にあたります。この日には給食室で手作りしたあんこの「月見だんご」が登場します。

