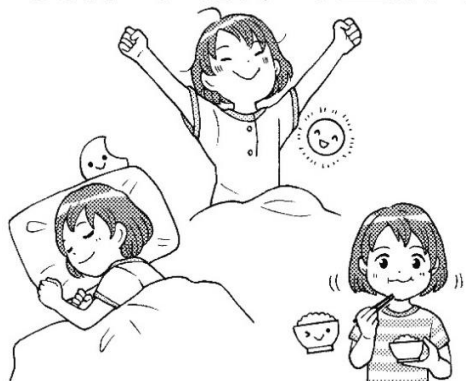


給食だより 9月号

令和3年9月1日
文京区立第八中学校

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。
早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

何が違うの？消費期限と賞味期限？



消費期限は「安全に食べられる期限」のこと。サンドイッチや肉など、傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べない方がよい期限です。賞味期限は「おいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。



ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



今月の給食から

9月9日 ちょうよう 重陽の節句

重陽の節句は、9月9日に菊を用いて無病息災や不老長寿を願う行事です。中国では奇数は縁起のいい「陽数」とされ、9月9日は最も大きい奇数の「9」が重なることから重要な日とされてきました。

旧暦では菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも言われます。菊には邪気を払う力があると信じられてきました。

給食では、食用の菊を使ったお浸しを作ります。きれいな色も楽しみながらいただきます。

9月21日 十五夜

十五夜は旧暦(昔の暦)で8月15日のことを指します。旧暦のため現在では毎年違う日になり、今年9月21日となります。

十五夜にはすすきや月見団子などをお供えし、満月を鑑賞します。

また、月に農作物の収穫を感謝したり、豊作を願って、この時期に収穫された芋をお供えしていたことから「芋名月」とも呼ばれます。

給食ではさつまいもご飯とお月見団子を作ります。お楽しみに！！



うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人の勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。

本当

寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

本当

朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

うそ