



# きゅうしよくだより9月号

高崎市立鼻高小学校  
平成30年9月

## 夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



### 早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましよう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



### 決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかりと力を発揮することができますよ。



### ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1 は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

### ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ！



## 9/1 防災の日 備蓄食の見直しを！

大規模災害や新型感染症発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りないものがないか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう。

### 最低限、備えておきたい物



のう さく ぶつ      そな      しゅう かく      いわ      つき み  
 農作物をお供えし、収穫を祝う “お月見”

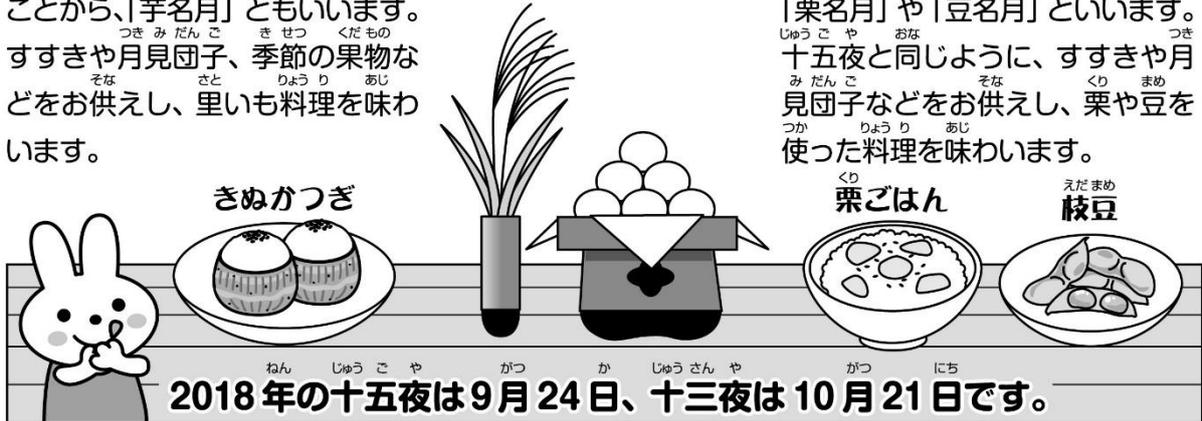
じゅうごや  
**十五夜**

きゅうれき    がつ    にち    ちゅうしゅう    めいげつ  
**旧暦8月15日「中秋の名月」**  
 さと    しゅうかく    じ    き    あ  
 里いもが収穫される時期に当たる  
 ことから、「芋名月」ともいいます。  
 つき    み    だん    こ    き    せつ    くだもの  
 すすきや月見団子、季節の果物な  
 どをお供えし、里いも料理を味わ  
 います。



じゅうさんや  
**十三夜**

きゅうれき    がつ    にち    のち    めいげつ  
**旧暦9月13日「後の名月」**  
 じゅうご    や    いちめいげつ    たい    じゅうさん    や  
 十五夜の芋名月に対し、十三夜は  
 「栗名月」や「豆名月」といいます。  
 じゅうご    や    おな    つき  
 十五夜と同じように、すすきや月  
 み    だん    こ    そな    くり    まめ  
 見団子などをお供えし、栗や豆を  
 つか    りょうり    あじ  
 使った料理を味わいます。



おうちの方へ

朝ごはんを食べよう！ ~Part 3~

「用意しているのに朝ごはんを食べない…？」



理由① 起きてすぐは食べられないよ～！

子どもの体は大人の体と違い、起きてから体温が上がるまで、体の活動の準備に時間がかかります。朝起こされて、「すぐに朝ご飯たべなさい！」といわれても、ボーっとしてしまう傾向があります。朝早く起きて、身支度を済ませてから朝ご飯を食べるのが良いですね。朝ご飯を食べる30分前までに起きているのが理想的です。

理由② 朝ごはんを食べるには、前の日の夕食から！

前の日の夕飯は、何時に食べましたか？夜遅い夕食や、夜遅くに脂の多いものを食べると消化が終わらずに翌朝まで胃に残ります。すると、食欲がなく朝ごはんを食べないことにつながります。決まった時間に夕食を摂ること、夜寝る2時間前までに夕食を食べ終わることをおすすめします。