



豊島区立巣鴨北中学校

充実した夏休みを過ごすことはできましたか？まだまだ暑い日が続いていますが、体調をくずさないためにも食事をしっかり摂り、生活リズムを整え、充実した学校生活を送っていきましょう。

### 体のリズムは25時間!?

## リズムを合わせる方法とは？

地球の1日は24時間ですが、人間の本来持っている1日の生体リズム（体内時計）は25時間といわれています。これを24時間に合わせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びることが大切です。朝に目から太陽の強い光が入ることによって約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。また、朝食をとることで、血糖値が上がり1日のリズムが作りやすくなります。



## みんなに食べてほしい！日本伝統食材

### ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食材の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれる食材なので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしいです。

<b>まごわ(は)やさしい!</b> 日本の伝統食材	<b>まめ(豆類)</b> 	<b>ごま(種実類)</b> 	<b>わかめ(海藻類)</b> 
<b>やさしい(野菜類)</b> 	<b>さかな(魚・小魚類)</b> 	<b>しいたけ(きのこ類)</b> 	<b>いも(いも類)</b> 

## 季節の変わり目「節句」

節句とは季節の節目に、無病息災、豊作、子孫繁栄などを願い、お供え物をしたり、邪気を祓ったりする行事です。

9月9日は重陽の節句で、菊の節句ともいいます。古代中国では「九」が重なるめでたい日で節句の中でも重要なものでした。この日に菊の花を浮かべたお酒を飲むと、邪気をはらい、寿命を延ばすと考えられていました。

### 五節句と行事食

- 1月7日 人日の節句（七草） 七草がゆ
- 3月3日 上巳の節句（桃の節句） ちらしずし、蛤のお吸い物、菱餅
- 5月5日 端午の節句（菖蒲の節句） 柏餅、ちまき
- 7月7日 七夕の節句（七夕） そうめん
- 9月9日 重陽の節句（菊の節句） 菊のお酒

## 保健給食委員の献立

### ☆保健給食委員より☆ 9月18日の献立

さやいんげんには、汗をかくときナトリウムと一緒に排出されるカリウムがたくさん入っています。カリウムが不足すると、脱水症状を引き起こしてしまうおそれがあります。

またさやいんげんやオクラなどの野菜には、ビタミンCが多く含まれており、体の調子をととのえ、免疫力を高めてくれる働きがあります。

### ☆保健給食委員より☆ 9月24日の献立

ポイントは、今の時期が旬のなすを使ったみそ汁にしたことです。

### 《7月の食材の主な産地》

・えのき・・・長野 ・オクラ・・・鹿児島 ・かぼちゃ・・・静岡 ・キャベツ・・・長野、群馬 ・きゅうり・・・群馬 ・ゴーヤ・・・熊本 ・こねぎ・・・高知 ・ごぼう・・・埼玉 ・こまつな・・・群馬、茨城、埼玉 ・さやいんげん・・・千葉、茨城 ・さやえんどう・・・青森 ・じゃがいも・・・千葉、茨城、新潟 ・しょうが・・・高知 ・セロリ・・・長野	・そらめめ・・・青森 ・だいこん・・・北海道 ・たまねぎ・・・香川、新潟 ・とうがん・・・愛知 ・とうもろこし・・・千葉 ・トマト・・・静岡 ・ながねぎ・・・茨城、千葉 ・なす・・・埼玉 ・ニラ・・・茨城 ・にんじん・・・青森 ・にんにく・・・香川 ・ほうれんそう・・・群馬 ・もやし・・・栃木 ・米・・・新潟	・すいか・・・神奈川 ・メロン・・・千葉 ・鶏肉・・・岩手、宮崎 ・豚肉・・・茨城 ・ハム・・・埼玉 ・ベーコン・・・千葉 ・穴子・・・宮城 ・いか・・・青森 ・かまぼこ・・・静岡 ・たまご・・・青森 ・牛乳・・・北海道、栃木、青森 群馬、岩手、埼玉 宮城、山形、福島
--	--	--