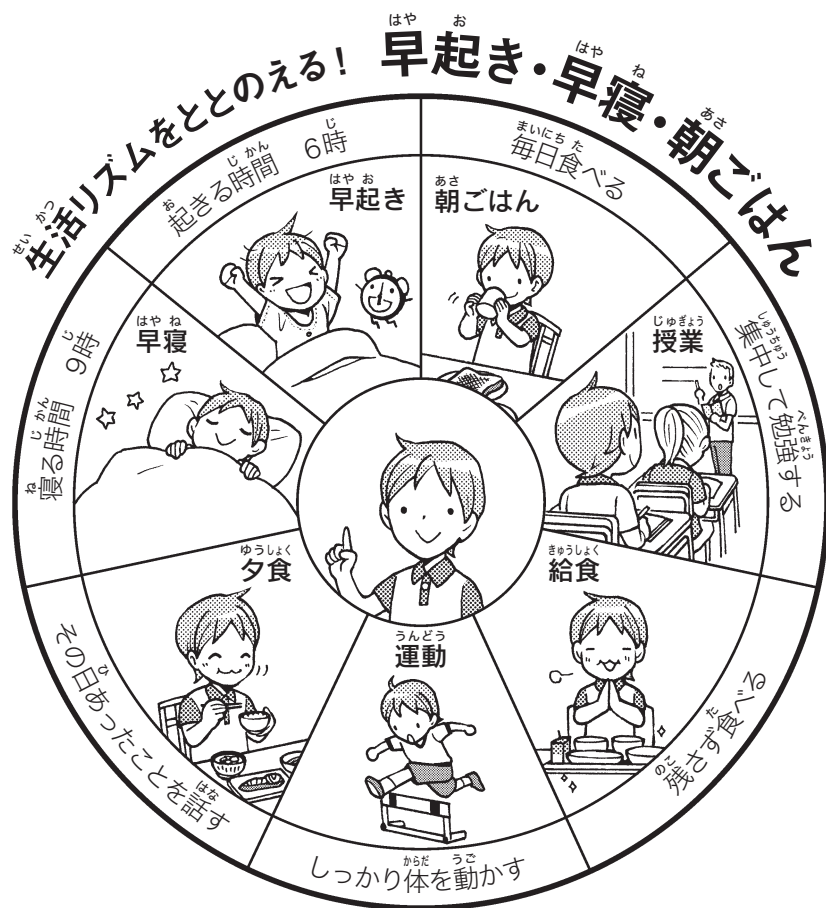


# 給食だより 9月

9月は暦の上では秋ですが、残暑が厳しい日が続いています。生活リズムをととのえるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。



**早起き** 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

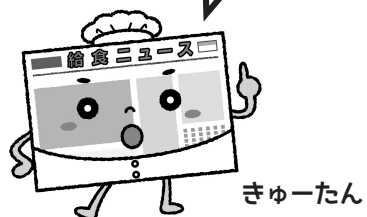
**朝ごはん** 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

**早寝** 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

## 保護者のみなさまへ

9月も引き続き、短時間・少人数で配膳できる献立となります。また、あえ物やサラダの提供を控える等、衛生面も考慮した内容になりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

自分の生活をふりかえって確認してみよう

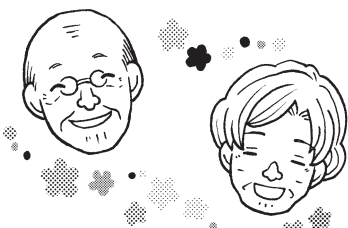


## Data 平均寿命の高い県はどこかな?

### トップ5

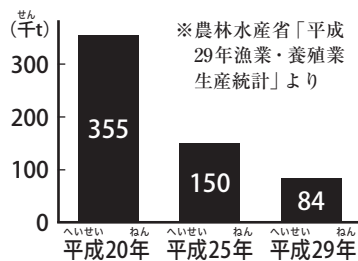
	男性	女性
1位	滋賀県	長野県
2位	長野県	岡山県
3位	京都府	島根県
4位	奈良県	滋賀県
5位	神奈川県	福井県

※厚生労働省「平成27年都道府県別生命表」より



9月17日は敬老の日です。都道府県別の平均寿命をみると、第1位は、男性が滋賀県で81.78歳、女性が長野県で87.67歳になっています。

## さんまの漁獲量が激減



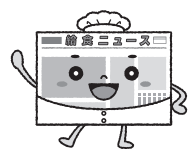
平成29年のさんまの漁獲量は、8万4000トンでした(概算値)。これは、平成20年の35万5000トンに比べると漁獲量が約24%となっていて、減少の一途をたどっています。



## 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	ぜ		6	こ	
			5	F	C
2	が		こ		D
					B
3		4	B	し	
		A		7	ら

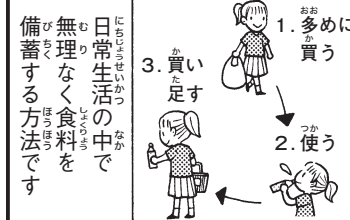


A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな?

A  B  C  D  E  F

## ローリングストック法って?

ローリングストック法で備蓄を! 今日防災の日です。ローリングストック法で備蓄を!



ポイント: 古いから使い、新しいを補充することです。ポイント: 古いから使い、新しいを補充することです。

まずは食べなげや! やつてみよう! まずは食べなげや!