



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

9月をよりよく過ごすために、改めて生活のリズムを整えて新しい気持ちでまたスタートしましょう。



朝ごはんを食べよう！



5月の給食だよりで朝ごはんについて紹介しましたが、毎日食べる習慣は身につきましたか？毎日食べているという人は、これからも継続していきましょう。今月の給食だよりでは、朝ごはんにおすすめのメニュー『第2弾』を紹介したいと思います。是非ご家庭で作ってみてください。

ととのえよう！体内時計



人がもつ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調整し正常に働かせるには、**朝決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく3回の食事をとること、昼間は外で活動すること**などが良いとされています。また、睡眠不足は成長ホルモンなどの分泌や学習意欲、学力にも影響します。**朝食を中心に**、生活習慣を見直して体内時計を整えましょう。

☆サラダうどん

【材料（1人分）】調理時間 約10分

冷凍うどん …………… 1玉
カット野菜 …………… 1/2袋
ミニトマト …………… 2～3個
ツナ缶 …………… 1/2缶
ごまドレッシング …………… 適量



ドレッシングはお好みのものを使ってください。

納豆、温泉卵、カットわかめなどをプラスしてもおいしく食べられますよ。

休日の昼食などにも手軽に作れておすすめです。

【作り方】

- ① うどんは水をさっとかけて濡らし、皿にのせてラップをかけ、600Wで約2分半加熱する。
皿が熱いのでやけどに注意しながら、加熱が終わったらザルに移して水をかけ、よく冷やす。
- ② 野菜はさっと水で洗って水気を切る。
- ③ うどんの水気を切ってお皿に盛り、野菜、ツナ缶、ごまドレッシングをかける。

9月は、お月見です

9月25日は、十五夜です。秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作り、1年の中で最も明るく美しいといわれる中秋の名月にお供えしたのが、月見団子の始まりです。この月が別名「芋名月」ともいわれることから里芋に似せた団子を作る地域もあります。また、団子と一緒に芋や秋の果物、お神酒をお供えし、すすきを飾ります。すすきは、たわわに実った稲穂に見立てています。きれいな月が見えるといいですね♪



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくと安心です。

災害時に便利な食べ物は、「水、パックご飯（アルファ化米）、缶詰、レトルト食品」などがおすすめです。賞味期限が長く、普段の食事でも消費しながら備蓄できます。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意しておくといいでしょう。

