



9月給食たより

令和 7年 9月
岩沼西中学校

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心掛けて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

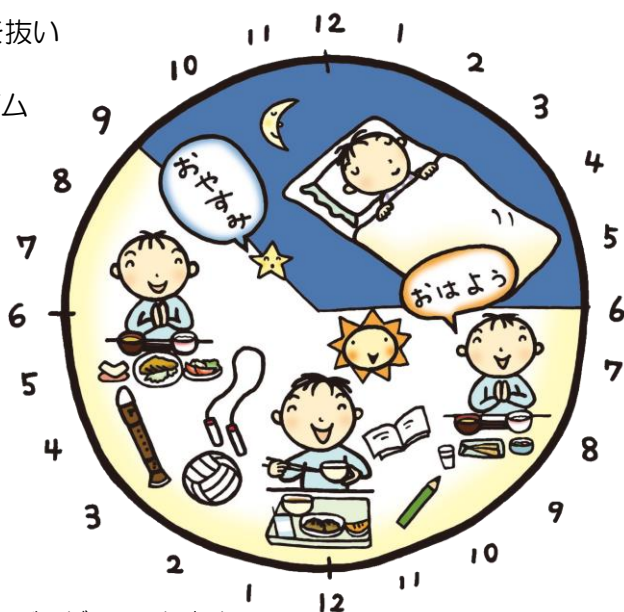
体の中の時計のはなし

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり夜更かしをしたりしていませんか？

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」という仕組みがあります。しかし、この時計は、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。特に夜更かしなど不規則な生活を続けていると時計が狂うだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

【体内時計を整えるためには】

- ① 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- ② 休日でも起きる時間は平日となるべく同じにする。
- ③ 朝ごはんを決まった時間に食べる。
- ④ 日中はしっかり活動する。
- ⑤ 寝る2時間前までに食事をすませる。
- ⑥ 部屋の照明は明るすぎないようにし、就寝間のテレビ、ゲームは避ける。



魚の骨きれいにとれますか？ チャレンジしてみよう！

みなさんは、魚は好きですか？ 旬の魚は脂がのっておいしいですよ。秋においしい魚と言えば「サンマ」！漢字で書くと秋刀魚。「秋においしくて、刀の形に似ている魚」とイメージすると覚えられますね(^_^)。サンマはいろいろな調理法がありますが、シンプルな塩焼きを食べることも多いのではないのでしょうか。骨付きの魚をきれいに食べられるようにぜひ練習してみてください！

骨付き魚の食べ方

