



生活リズム 乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、一日の活動に合わせて、体重や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムが乱れています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムを整えています。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは、排便のリズムにもつながり、一日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養素を豊富に含みます。

夏が旬の野菜



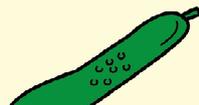
トマト



なす



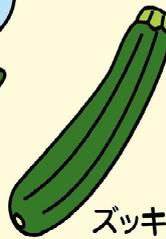
ピーマン



きゅうり



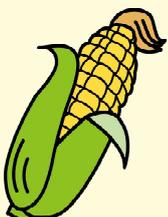
ゴーヤ



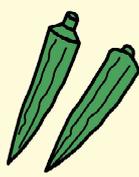
ズッキーニ



かぼちゃ



とうもろこし



オクラ



モロヘイヤ



えだまめ



さやいんげん



みょうが



青じそ

9月29日(金)は十五夜(中秋の名月)

日本では旧暦の8月15日の夜を『十五夜』といいます。

月が見える場所に『月見団子』や収穫したばかりの里芋、栗などをお供えし、ススキを飾り、その年の豊作をお祝いします。里芋をお供えすることから『いも名月』とも呼ぶ地方もあります。

十五夜の夜は空気が澄んでいて、いちばん美しい月を見ることができるといわれているので、ぜひ空をながめてみてくださいね。

月見団子

一般的に、丸い形の団子を15個重ねて供えます。



おもに関西地域ではさといもに見立てた先がとがった形の団子(あんこつき)をお供えているそう。地域によって違いがあるのですわ

7月4日に提供しました

宮っ子ランチ
~平和を願って~
大いちょうランチ



じゅうろっくごはん
みやっこランチぎょうざ
からしあえ
おいちょうじる
マスカットゼリー



ほねとめいじん 骨取り名人

ボクは好きだよ！見ててね

魚だ！骨があるしやだな

骨を外す時がさもちいさいんだよ

まん中に切らして入れたら

おほしめ

ボクもボクも

ほねじょうずと骨を上手に取って、さかなをおいしく味わいましょう。

7月3日(月)に使用した小松菜で検査を行いました。結果は、放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限值未満でした。こちらにつきましては、他校の結果とともに市のホームページにも掲載されています。

(<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html>)