



9月



# 給食だより



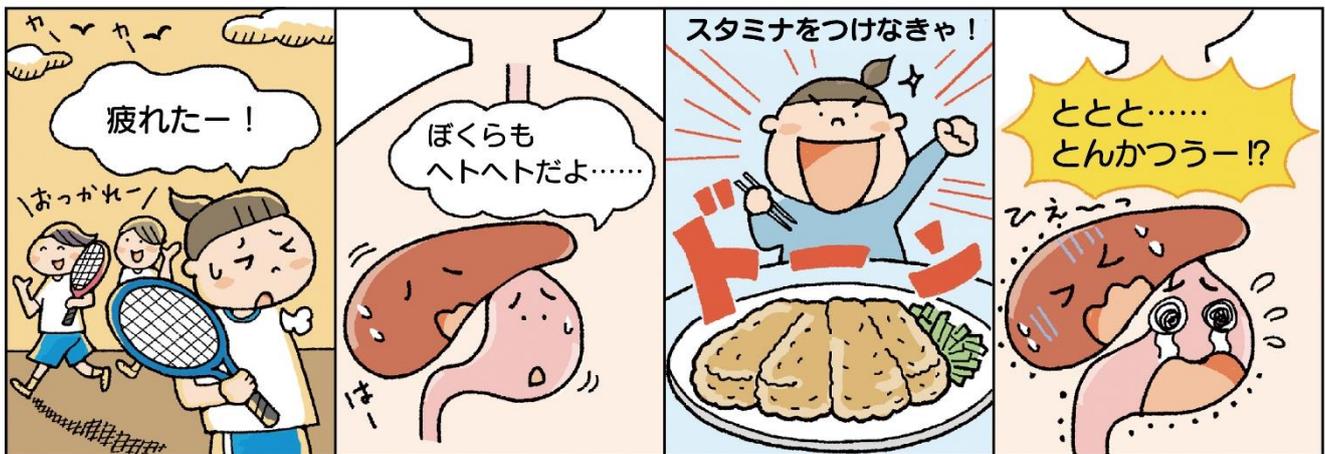
日光市立大沢中学校

暑さも少しずつやわらいで、勉強や運動に適した季節になりました。思い切りやりたいことに打ち込むためにも、食事をきちんと食べて体調を整えるようにしましょう。

## 運動の秋！！

### 運動した後の食事に気をつけましょう

運動をすると、筋肉だけでなく内臓も疲れます。運動をしたあとに、揚げ物など消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに疲れさせてしまいます。運動で疲れた時は消化の良いものを食べて内臓も休めるようにしましょう。



## 勉強の秋！！

### 体内時計を自分でコントロールしましょう

人には、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計が整うことで、脳の働きもよくなり、集中力が高まります。

体内時計を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1日3回の食事をとることなどがよいとされています。



## ～今月の地産地消食材 なす～



なすは、秋に入る頃に最もおいしくなる野菜です。秋のなすは味が凝縮されて、食感もよくなります。体の熱を外に出してくれる働きがあるので夏バテ防止のために食べられることもあります。

なすの皮の紫色は、ナスニンという色素によるものです。