

給食室から



まだまだ暑さが残りますが朝晩は涼しい時間帯が増えてきました。これから秋になり新米や魚介、果物などもたくさん旬を迎えます。おいしい秋の味覚を堪能してください。



かぜの予防をしよう！

秋は夏バテで体力が落ちていたり、気温の差がある日が続くなど風邪をひきやすくなる季節でもあります。そのため、風邪をひかないような体づくりが大切になってきます。

私たちの体は病気にかかっても、その病気を治そうとする力（抵抗力）が働いています。また栄養バランスのよい食事・早寝早起き・適度な運動などの規則正しい生活を送ることで、体内の抵抗は高まっていきます。ですから、日ごろから抵抗力を高める生活を送るようにしましょう。偏った食事や欠食のほか、睡眠不足、暗い気持ちになることなども抵抗力を弱めてしまいますので気を付けるようにしましょう。まずは、食事・睡眠・運動の3つのバランスをよく取り入れることが大切です。

食事



早寝

早起き



運動

お月見



旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜といって同じようにお供え物をして、月をながめます。