

暦の上ではもう秋ですね。朝晩は涼しくなりましたがまだまだ日中は暑い日もあります。気温の変化や夏休みの疲れが出始める時期でもあります。改めて生活リズムを見直し、よい睡眠がとれるよう普段の生活でできることを考えてみましょう。

食事の時間を毎日ほぼ同じにすると、生活リズムも自然と整います。朝食をとり、体温を上昇させ活動します。昼間に太陽の光を短い時間浴び、夕食を食べてくつろいでいると、自然と体温が下がり、睡眠の準備が整います。



スマホやパソコンを使い、夜更かしが習慣化していませんか。朝から行動し、夜は体や脳を休めるという生活パターンが崩れると、睡眠に深くかかわる体温の上昇と下降のリズムのバランスを崩してしまいます。意識して6-8時間のよい睡眠をとるようにしましょう。

睡眠に良いとされる食品には牛乳、バナナ、チーズ、大豆製品、鶏むね肉、牛肉、ナッツ類、カツオ、マグロ、卵などがあります。これらをバランスよく食事に取り入れてみましょう。

## 9月の献立

### おもな食品と体内でのはたらき

	体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
7	鶏ひき肉 牛乳★	小麦粉 ごま油 ごはん バター★ サラダ油	キャベツ・ネギ・ニンニク・しょうが コーン缶 ブロッコリー ハニーデューメロン・カンタループメロン・スイカ たれ（しょうゆ、水、砂糖）
14	牛ひき肉 牛乳★	ごはん じゃがいも・サラダ油・カレー粉 砂糖 マヨネーズ★	玉ねぎ・にんじん キャベツ・コーン缶・酢 オレンジ
21	ゼラチン 牛乳★	春巻きの皮 ごはん 片栗粉 サラダ油 砂糖	春巻き（キャベツ・にんじん・たまねぎ・ヒカマ・ヤムイモ・たけのこ） 春巻きのたれ（水・しょうゆ・しょうが） 枝豆 いちご
28	牛ひき肉 牛乳★	パスタ・ケチャップ・コンソメ・ウスターソース サラダ油 砂糖	たまねぎ・トマト・トマトソース にんじん インゲン豆・コーン（缶）・酢 リンゴ

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）