

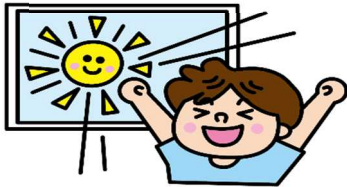


生活リズムを整えよう!



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



秋の風物詩 お月見



秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月10日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

地域によって違う? 月見団子

関西地方



里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市



里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方



へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。



* 今月の献立から *

9月9日(金) ☆菊花しゅうまい☆

「菊花しゅうまい」は、しゅうまいの皮を菊の花にみたくて細い短冊状に切って、丸めておいたしゅうまいの具にまぶして蒸したものです。

9月9日は《重陽の節句》です。別名「菊の節句」と言われています。古代中国では、数字は、1~10であらわされ、最も大きな数は「10」です。頂点を極めると、後は後退していただけなので、頂点を最高とするのはよくないという思想がありました。そこで、最高の数は、「10」ではなく「9」とされました。この最高の数が2つ重なるのが、9月9日《重陽の節句》です。その日は良いことが重なる日とされています。不老長寿を願う行事で、「五節句」の一つです。

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。

9/1～9/30
**食生活改善
普及運動月間**

生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因



家族みんなで！

できることから始めてみましょう.....

初級

- よくかんで食べる
- お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする
- いつもより多く歩く

中級

- 野菜料理を1品増やす
- 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける
- 毎朝、ラジオ体操をする

上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
- 30分以上の運動を週2回以上行う

9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

9月の使用食材の予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。
- 米 ・「令和3年産秋田県産あきたこまち」を購入しています。
- 野菜 ・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森 たまねぎ/北海道 たけのこ/熊本
にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島 しょうが/高知 小松菜/埼玉 きゅうり/山形
しめじ/長野 チンゲン菜/静岡 セロリー/静岡
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉
- 魚 ・かつお/宮城 えび/ベトナム たら/アラスカ さわら/韓国

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】
今月の引き落とし日は9月20日（火）です。