

# 8月9月食育だより



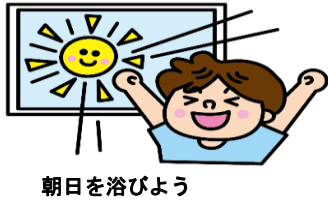
『早寝早起き朝ごはん運動』  
シンボルマーク

令和3年9月1日(水)  
開進第三小学校  
校長 岡部 良美  
栄養士

## 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と食べること、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、休みに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…



## 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だければと思います。



## 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	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> <li>よくかんで食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜料理を1品増やす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食品をバランスよく食べる</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養成分表示を見て食品を選ぶ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>いつもより多く歩く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎朝、ラジオ体操をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30分以上の運動を週2回以上行う</li> </ul>

9月21日は、中秋の名月【十五夜】です。

## 秋の風物詩 お月見

### 地域によって違う? 月見団子

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21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。



#### 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

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。

## ～夏休み中の給食室～

夏休み中も、調理員さんたちは給食室で作業をしてくれています。食器やトレイを磨いたり、普段できない掃除をして、2学期に備えています。まだまだ暑い日が続きますが、給食をしっかりと食べて、体調を崩さないようにしましょう!



## ※給食費の残高確認をお忘れなく!

今月も引き落としの前日までに、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。9月の引き落とし日は、**17日(金)**です。よろしくお願いたします。