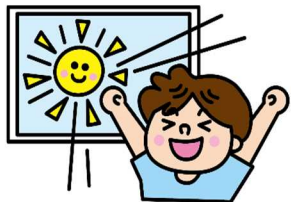


# 9月給食だより

令和3年 9月 1日  
 練馬区立橋戸小学校  
 校長 青木 俊哉  
 栄養士 岡野 有紀

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



早寝・早起き・朝ごはん「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

## 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にすぎないようにする
- 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

## ローリングストック法



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。



### ☆今月の献立紹介☆

- ★9月9日 「重陽の節句」 9という奇数の数字が重なるこの日は、縁起のよい日として中国から伝わりました。菊の花をながめたり、菊のはなびらを入れたお酒を飲んで、不老長寿を願う行事です。黄色い菊に見立てた肉団子を出します。
- ★9月17日 「萩の花ごはん」 秋の花、「はぎ」。自立つ花ではありませんが、かわい豆の花の形をしています。今日は、ごはんの中にささげ（豆）や枝豆を入れて萩の花を表現しています。
- ★9月21日 「お月見献立」 秋の行事のひとつ、お月見。十五夜に、農作物の収穫を祝って、月見団子や里芋などをお供えし、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。ごはんの中には里芋もが、汁の中には月に見立てた白玉団子が入っています。

給食費の納入にご協力お願いいたします。毎月5日が納入日です。9月は6日（月）が納入日です。ご協力お願いいたします。