

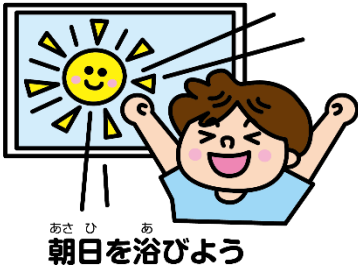
# 9月 給食たより

令和3年8月30日  
渋谷区立長谷戸小学校  
校長 佐藤 公信

## 生活リズムを整えよう!

ながいようで、あつ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、やる気が出なかつたりと、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、夜もぐっすりとお眠ることができ、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...



### 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。

### 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。

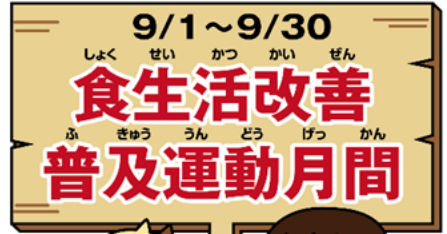
**愛知県名古屋市**  
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

**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。



# 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、改善する機会にいた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

- 食べ過ぎ (Overeating)
- 偏った食事 (Unbalanced diet)
- 喫煙 (Smoking)
- 運動不足 (Lack of exercise)
- ストレス (Stress)
- 飲酒 (Alcohol consumption)

## 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
<p>● よくかんで食べる</p>	<p>● 野菜料理を1品増やす</p>	<p>● いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>● お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</p>	<p>● 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p>	<p>● 栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>● いつもより多く歩く</p>	<p>● 毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>● 30分以上の運動を週2回以上行う</p>