



給食だより

令和 6 年 9 月 2 日
江戸川区立西葛西中学校
校長 川崎 純一
栄養士 渡邊 美千代

生活リズムを整えよう!

長い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。

秋の風物詩



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17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。

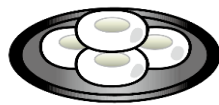
地域によって違う？月見団子



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。

9月の行事食

9月9日
重陽の節句
献立

9月9日(月)は「重陽の節句」、別名「菊の節句」とは、菊の花を用いて不老長寿を願う行事で、五節句のひとつです。

15夜
こんたて

9月9日(月)は「重陽の節句」、別名「菊の節句」とは、菊の花を用いて不老長寿を願う行事で、五節句のひとつです。

9/1~9/30
**食生活改善
普及運動月間**

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。

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、偏った食事、喫煙、運動不足、飲酒、ストレス

できることから始めてみよう?

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取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>減らそう</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> <p>30分以上</p>