

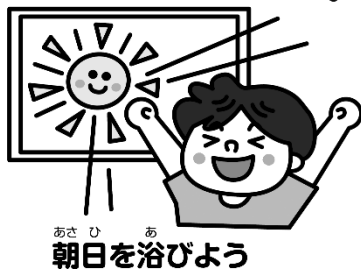
食育便り NO.6

令和3年9月1日
五島市立久賀小中学校
文責：末留和恵

生活リズムを整えよう!

なが ま なつやす お やす あ ねむ け かん き で
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

あき ぶつ し つき み
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

かん さい ち ほう
関西地方
さと 里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

あい ち けん な ざ や し
愛知県名古屋
さと 里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

しず おか けん ちゅう ぶ ち ほう
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。



きんねん だい じ しん たいふう とう うえん ぜんこくてき お
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。

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。



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