

令和3年度

調布市立染地小学校

校長 大柳 ひろみ

栄養士 小野寺 加代



9月給食だより



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、
 お あさ ひ あ あさ た せいかつ みだ げんいん かんが かいしょう
 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
 おお ひと ねうちゅうしょう ちゅうい ひつよう すいぶん ほきゅう おこな むり
 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



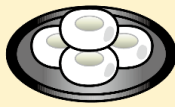
行ってみよう!

秋の風物詩 お月見

あき ふう 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)
 のうさくぶつ しゅうかく いわ つき みだん
 に、農作物の収穫を祝って月見団
 こ 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
 つた ふうしゅう がもとになってい
 ります。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
 まる かたち ところ おお ちいき
 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 ね な こ や し
愛知県名古屋市
 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。



9月1日 防災の日

きんねん だい じしん たいふう ごう さいがい 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?

まいと がつつたち にち こうせいろうどうしやう さだ しよくせいかつかいぜん ふ
 毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善
 及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ
 す ふ き そく しよくじ つづ まん せいかつしゅうかんびやう はつ
 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
 しゅうかん みなほ かいぜん せいかい おも
 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…

しよくしゅうかん うんどうしゅうかん きゅうよう ぎつえん いんしゅ
 食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、
 ひ せいかつしゅうかん かんけい はつしやう しんごう
 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
 けつあつしやう せいかつしゅうかんびやう ひ お 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

