9月給食だより

令和3年度　9月号
佐賀市立川上小学校

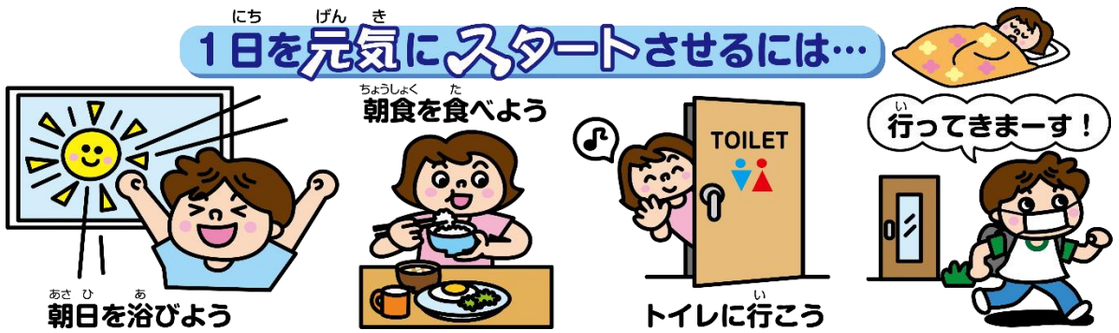
２学期が始まりました。まだまだ残暑も厳しい時期ですが、夏休み前よりも日が暮れる時刻は少しずつ早くなって、朝晩は涼しく感じるときもあります。寒暖の差に体がついていけずに体調をくずしてしまう人も出てくる頃です。毎日の食事と睡眠をじゅうぶんにとって、元気にすごせるようにしましょう。

こんな生活パターンになっていませんか？

休みの間に好きな時に起きて好きなものを食べて、といった生活がすっかり習慣になっていませんか？一度くずれた生活のリズムを元に戻すのはたいへんです。下の図のような悪循環を断ち切るには早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付けるような努力が必要です。自分の生活に当てはまるパターンがある人は、少しずつでもいいのでなおしていきましょう。

◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

１日を元気にスタートさせるには…



中秋の名月（十五夜）

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丸いものをお供えし、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。

給食では、うさぎの形のハンバーグとゼリーが行事食として登場します。

生活習慣を見直してみませんか？

キケン！

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ただければと思います。

家族みんなで！ できることから始めてみましょう

初級

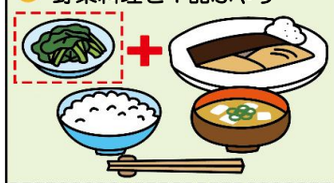
- よくかんで食べる

- おかしや甘い飲み物を取り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品ふやす



- 薄味を心がけ、塩分のとりすぎに気を付ける

- ラジオ体操など、毎日軽い運動をする

上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる

- 栄養成分表示をよくみて食品を選ぶ

- 30分以上の運動を週２回以上行う