

食育だより 9月号

夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？夜ふかしや朝寝坊などをして生活リズムが乱れていませんか？朝から元気に1日を始められるように、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べるように心がけましょう。

令和 4年 9月
内 牧 小 学 校



今月の給食目標

仕事は責任を持って手早くしましょう。



年中行事を見直そう！

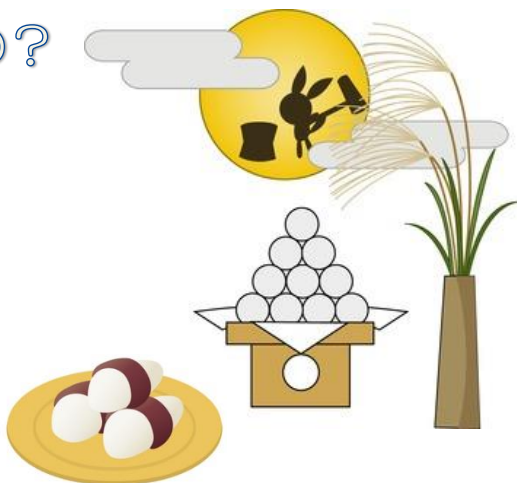


お月見ってどんな行事なの？

お月見とは、十五夜と十三夜にだんごやススキを供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。

今年の十五夜は9月10日で十三夜は、10月8日です。月見だんごは、地域によって違いがあります。

丸い形のは関東風、すこし細長い形のだんごにあんを巻いたものは関西風です。



関西風の月見だんご

生活習慣病って何？

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。



生活習慣病を予防しましょう



バランスの良い食事



適度な運動



十分な睡眠



生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動すること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身についた生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。

生体リズム

わたしたちは「夜になると眠り、朝になると目覚める」という生体リズムを持っています。生体リズムは約25時間の周期ですが、地球時間は24時間なので、ずれがあります。

このずれは朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで調整されます。

しかし朝寝坊をして朝の光を浴びることができないと、このずれが調整されずに、時差ぼけのような状態になってしまいます。

それを防ぐためにも、早寝早起きを心がけましょう。

