

# 9月食育だより



令和3年9月1日(水)  
港区立高松中学校  
校長 鈿持 利行  
栄養士 島田 理香



## 生活リズムを整えよう!



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、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。



## 9月1日 防災の日

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。大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなるので、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。

### ローリングストック法



## 秋の風物詩 お月見

### 地域によって違う? 月見団子

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芋などをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わりました。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年(令和5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。



#### 関西地方

里芋のような形で、あんこで巻いてある。



#### 愛知県名古屋市

里芋のような形で、桃・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9日は 重陽の節句

重陽の節句は五節句の一つで、別名「菊の節句」とも呼びます。平安時代に中国から伝わりました。この日は菊花(邪気を払う花)を飾ったり秋の食材を使ったごちそうを食べ、家族で無病息災・長寿延命を祈ります。

9月9日は菊の花をイメージした給食が登場するので、楽しみにしてください!

## 生活習慣を見直してみませんか?

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。

## 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

