

食育だより

2024年
9月号
甲斐市立竜王東小学校

いよいよ運動会の練習が始まります。暑い夏も過ぎ涼くなり始めたとはいえ、外の日差しは強く暑い日が続いています。子どもたちの体力の消耗も激しく、疲れやすくなるでしょう。運動会で力を出し切るためにも、家庭での食生活に気をつけましょう。



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

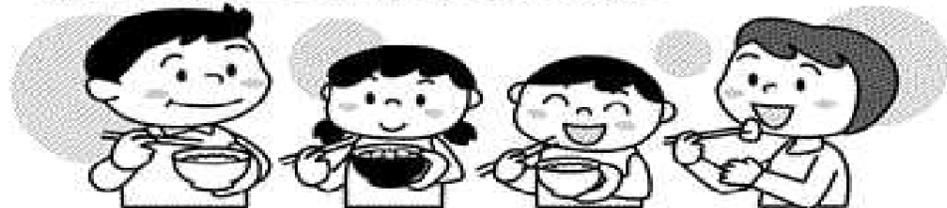
まずは

食生活&健康チェック！！

食生活をチェック!

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

家族や仲間と食事をする事で、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。

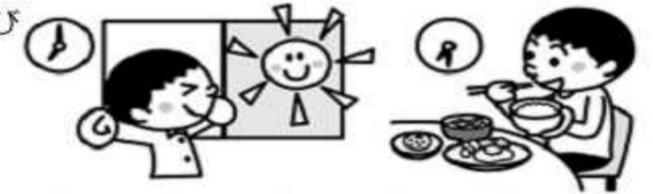


体内時計、乱れていませんか？



体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪いのは、不規則な生活習慣などによる「体内時計」の乱れが原因の一つとも言われています。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣を身につけることです。

毎日続けることで、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされています。朝の日を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



お月見を楽しんでみませんか？【今年の十五夜は9月17日です。】

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



9月1日 防災の日 「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



