

# 食育だより

2025年  
9月号  
甲斐市立竜王東小学校

2学期が始まりました。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。今までの疲れも蓄積されているため調子が悪くなりやすいときです。また、学園祭の練習もピークを迎えます。当日、練習の成果を十分に発揮できるよう、今から食生活や生活習慣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？

## 生活習慣を見直してみませんか？



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。

## 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。



## 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>● よくかんで食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 野菜料理を1品増やす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● いろいろな食品をバランスよく食べる</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 薄味を心がけ、食塩のとりすぎに気をつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養成分表示を見て食品を選ぶ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● いつもより多く歩く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎朝、ラジオ体操をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30分以上の運動を週2回以上行う</li> </ul>

## 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。

