9月 食育便り

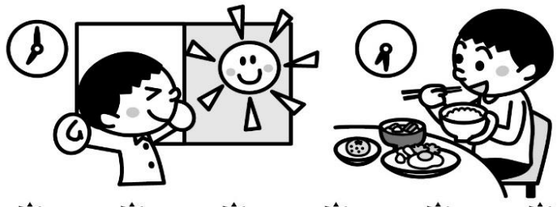
２０１９年９月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

約１ヶ月間の夏休みが終わり、２学期が始まりました。元気に新学期を迎えることができましたか？今月末には体育大会があり、練習も本格的に始まりますね。まだまだ暑い日が続きますが、季節の変わり目は朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。栄養バランスのとれた食事をし、十分な睡眠を心がけましょう。

体内時計、乱れていませんか？

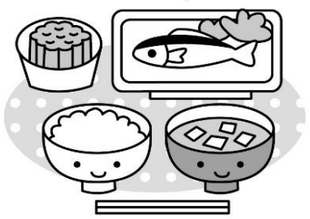
休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

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ます。朝の光を浴びることで、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。



健康づくりは食生活から！

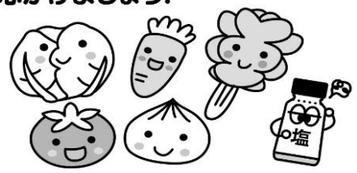
９月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動」の実施月間です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？



食生活をチェック！

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

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!



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

＼９月１日は防災の日です／

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。昨年９月の台風 21 号によって、私たちの住む伊丹市においても停電や断水などが起こりました。いつ、どこで、どのような災害が発生するかの予測は非常に困難です。

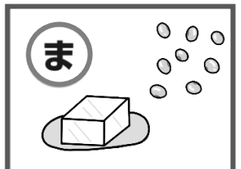
９月１日は防災の日。非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にしてはいかがでしょうか。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

日本の食生活の知恵を知ろう！ ～敬老の日～

日本は、世界でもトップクラスの長寿国です。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先はこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。ご飯を中心に、魚介類、野菜、海藻をよく食べる和食は日本の伝統的な食文化であり、平成 25 年 12 月にはユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、世界から注目を浴びています。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。

ま



豆類。特にご飯と大豆のおかずを組み合わせるとたんぱく質の質が高まります。

ご

ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体に良い油も含まれます。

わ

わかめなどの海藻類。カルシウム、ミネラル、食物繊維が豊富です。

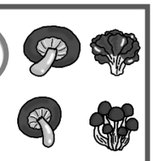
や

野菜。旬の美味しい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

さ

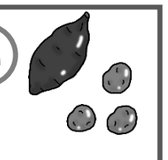
魚介類。良質のたんぱく質源で、体や脳に良いはたらきをする油も豊富です。

し



しいたけなどのきのこ類。食物繊維や旨味成分が豊富です。

い



いも類。食物繊維やビタミンC、ミネラルも多く、ヘルシーな食材です。

十五夜です！

今年のお月見（十五夜）は、９月１３日です。この日は「中秋の名月」と呼ばれ、一年で最も月が美しく見える日だといわれています。

お月見は、豊かな収穫をもたらす自然の恵みに感謝し、家族の健康を願うために、月の形になぞらえただんごを作り、その年にとれた枝豆や里芋、栗、柿、ススキなどをお供えします。

ぜひ十五夜の日には、夜空に浮かぶ月を眺めてみてはいかがでしょうか。