

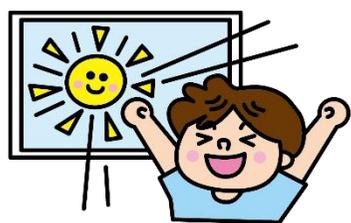
# 9月給食だより

令和3年度9月号  
清瀬市立清瀬第二中学校

## 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、夜もぐっすりとお眠ることができ、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。

### 1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきます!

## 秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。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いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。二中は給食実施日の関係で一足早く9月17日にお月見団子が登場します。お楽しみに!

### 地域によって違う? 月見団子

	<b>関西地方</b> 里いものような形で、あんこを巻き付けてある。
	<b>愛知県名古屋市</b> 里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。
	<b>静岡県中部地方</b> 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。

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