

9月給食たより

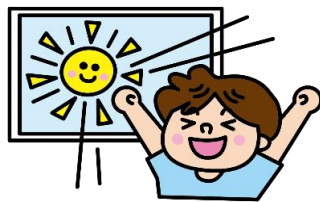
令和3年度9月号
清瀬市立清瀬第五中学校



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



朝日を浴びよう!



朝食を食べよう



トイレに行こう!



行ってきまーす!

秋の風物詩 お月見

地域によって違う? 月見団子

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。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

里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市

里いものような形で、ピンク・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。



お月見クイズ

正しいのはどっち?

お月見についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましよう。



食
日
こ
る
慣
癖
症
、
起
こ
ら
な

Q1

お月見(十五夜)とは、
どんなことを
する行事?



A



月をながめる

B



もちつきをする

Q2

お月見に昔から
お供えされてきた
「いも」はどっち?



A



じゃがいも

B



里いも

Q3

お月見に使う「三方」
というは何?



A



お供え物をのせる台

B



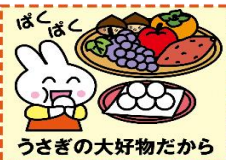
月を見るための道具

Q4

お月見には、
なぜお供え物を
するの?



A



うさぎの大好物だから

B



収かくのお祝いのため

Q5

「月見」のつく料理も
あります。
「月見そば」は
どっち?



A



丸いおもち入り

B



たまご入り

こたえ

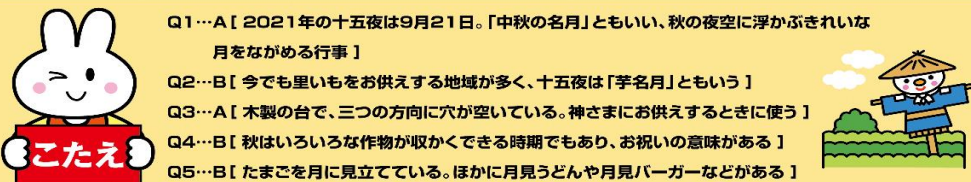
Q1…A [2021年の十五夜は9月21日。「中秋の名月」ともいい、秋の夜空に浮かぶきれいな月をながめる行事]

Q2…B [今でも里いもをお供えする地域が多く、十五夜は「芋名月」ともいう]

Q3…A [木製の台で、三つの方向に穴が空いている。神さまにお供えするときに使う]

Q4…B [秋はいろいろな作物が収かくできる時期でもあり、お祝いの意味がある]

Q5…B [たまごを月に見立てている。ほかに月見うどんや月見バーガーなどがある]



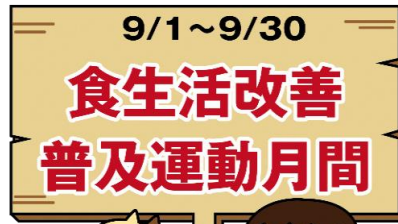
おなか! 食育劇場
Go!

ローリングストックしてる?



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だければと思います。



生活習慣病とは.....

生活習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、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



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
<p>よくかんで食べる</p>	<p>● 野菜料理を1品増や</p>	<p>● いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>お菓子や甘い飲み物をとりに過ぎないようにす</p>	<p>● 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p> <p>減らそう</p>	<p>● 栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>いつもより多く歩く</p>	<p>● 毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>● 30分以上の運動を週2回以上行</p> <p>30分以上</p>

災害食 3択 クイズ

大きな災害が起こったとき、家に食べ物の備えがあれば安心です。どのように備えればよいか、クイズに答えながら考えてみましょう。

Q1

1番大切なのは、水です。少なくとも1人1日どれくらいの水が必要?

- ① コップ 2はい(400ml)分
- ② ペットボトル 2本(1ℓ)分
- ③ ペットボトル10本(5ℓ)分

Q2

次のうち、火や水を使わな
いで食べられるのはどれ?

- ① お米
- ② カップラーメン
- ③ 缶づめ

Q3

食食物は、「主食(エネルギーのもとになる)
+主菜(体をつくるもとになる)」を備えておくといです。
同じ組み合わせは次のうちどれ?

- ① 乾パン + 野菜ジュース
- ② 魚の缶づめ + モモの缶づめ
- ③ お米 + レトルトハンバーグ

Q4

備えておきたいおやつは、
どういもの?

- ① 手づかみで食べられるもの
- ② 1つひとつパッケージされているもの
- ③ いつも食べていない特別なもの

Q5

備えておく食食物は、どうしておくとい?

- ① 食べた
らまた買
う、を
くり返
す
- ② 棚の奥に
大切に
しまっ
ておく
- ③ 災害が起
きるま
で絶対
食べ
ない



Q1 ② (飲み水は1日1ℓ、調理などに使う水を含めると3ℓほどあれば安心)
Q2 ③ (缶づめは缶切りを使わないうで開けられる物がよい)
Q3 ③ (お米を中心とした主食と主菜を、3日~1週間分備えておくとい)
Q4 ③ (手を洗わないうで食べられる、いつも食べ慣れているおやつがよい)
Q5 ② (1人で2週間分を準備するとい)



ふだん 普段から
すこ 少
おお 多
めめに
しよくさい 食
か 材
を買
い
食 べたら
か た 買
い 足
しな
がら
いざ とい
う時
に 備
えま
しよ
う。

