

しょくいくつうしん 食育通信 9月号

令和元年9月2日
茨木市立山手台小学校

夏休みが終わり、2学期がはじまりましたね。みなさんはどのような夏休みでしたか？
長い休みの間に、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？9月は運動会があります。
生活のリズムをしっかりと整えて運動会を楽しみましょう。

<2学期の給食が始まりました>

8月27日（火）に2学期の給食が始まりました。
久しぶりにクラスのお友達と一緒に食べる給食時間はとても楽しそうでした。子どもたちからは「給食おいしい！」などの声があり、喜んで食べていました。

今月は運動会があります。運動会に向けての練習も本格的に始まりますので、
しっかりご飯を食べて元気に運動会をむかえましょう！

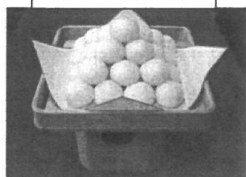


つきみ お月見だんご

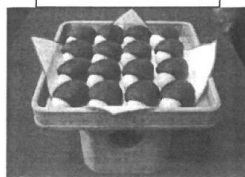
お月見だんごは「十三夜」「十五夜」にお供えする団子のことです。東日本の月見団子は、一口サイズの丸い団子をピラミッド型に積み上げてお供えします。西日本の月見団子は細長くした団子に「あんこ」を巻いて「里芋」をイメージしていて、これらを積まずに並べます。今でも西日本では中秋の名月は「芋の名月」と呼ばれています。

この団子は、穀物が取れたことを感謝し、お月様に見立てるために作られています。そのため団子の材料はお米から作られた粉（上新粉）がふさわしいとされています。昔は月明りを頼りに農作物の手入れや収穫をしていたこともあり、月は農家の生活にとって非常に重要な役割を果たしていたから神として崇められていました。

東日本の月見団子



西日本の月見団子



せいかつ 生活のリズムをととのえよう！



せいかつ 生活のリズムがくずれると、元気がなくなる



もともと、人間の体には、朝、太陽がのぼると活動をはじめ、夜、暗くなると休むという自然なリズムがあります。
ところが、寝起きの時間がおそくなったり、食事の時間がバラバラで生活のリズムがくずれると、体のリズムもいっしょにくずれて、だんだん元気がなくなります。

あなたのからだチェック

- ☐ 朝、なかなか起きられない。
- ☐ すぐにすわりたくなってしまう。
- ☐ 朝ごはんを食べたくないことがある。
- ☐ 頭がぼんやりして、やる気がでない。
- ☐ なにをするのもめんどくさい。
- ☐ 夏休みは、いつもよりおそくまで起きていた。



ひとつでも当てはまったら、夏休みの間に生活リズムがくずれてしまったかもしれません。



げんき からだ
元気な体をとりもどそう。生活リズムをととのえる方法



はやね 「早寝」



はやお 「早起き」



あさ 「朝ごはん」



早寝・早起き・朝ごはんをこころがけていると、生活のリズムがもとにもどって、あなたの体がだんだんと元気をとりもどします。このほかにも、運動や排便など、毎日の生活を規則正しいリズムで過ごすことが元気に繋がります。