



給食だより 9月号

富山市立堀川小学校

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、やる気が出なかつたりと、不調が起こりやすくなります。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。

生活習慣を見直してみませんか？



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。

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



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。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。

地域によって違う？月見団子

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。

