



食育だより

千里みらい夢学園
吹田市竹見台中学校
令和4年9月8日



バランスのとれた食事と十分な睡眠で、もう少し続く暑さを乗り越えよう♪

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝・早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

9月9日 重陽の節句 長寿を祈願する行事 別名：菊の節句



縁起のよい「陽（奇数）」が重なる日で奇数の中でも一番大きな数字という意味で重陽といわれています。昔は五節句を締めくくる行事として最も盛んでした。菊は仙人の住む場所に咲き、長寿をもたらすおめでたい花とされ、旧暦の9月には菊が盛りくんちの頃なので、豊かな香りが邪気を払うといわれていました。また、『お九日』とよばれて親しまれ、秋の収穫祭と合わせて祝うようにもなりました。「長崎くんち」や「唐津くんち」はその名残りです。



重陽の節句ってなあに？

重陽の食べ物

秋の収穫祭と結びついているので、重陽の祝い膳には、秋の食材が並びます。

菊酒

お酒に菊の花びらを浮かべ長寿を願い、菊を漬けて作ると本格的です。



栗ごはん

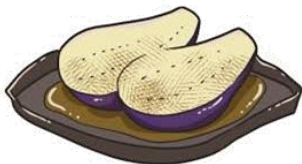
江戸時代から、この日には栗ごはんを食べる習わしがあり、『栗の節句』ともよばれています。



秋茄子

「おくんに茄子を食べると中風にならない」といわれています。

ちゅうふう
中風：脳卒中による麻痺症状



菊のお菓子

この時期、菊をモチーフにした色とりどりの和菓子が販売されている。見た目もかわいらしいので食べてみてね。



イラスト参照 和の行事を楽しむ絵本 長岡書店
絵：かとうゆーこ 著者：三浦 康子

◆◆◆◆9月の予定◆◆◆◆

9月後半食券配付 9月12日(月)～14日(水)

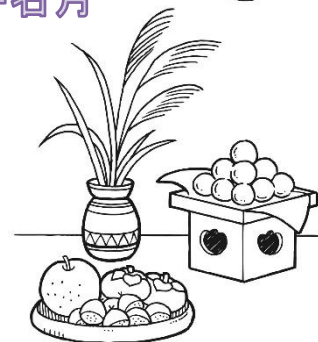
10月の申込み締め切り *マークシート：9月15日(木) *インターネット：9月20日(火)

10月食券配付 9月26日3年生 27日2年生 28日1年生 29・30日まだの人

10月は31日ハロウィン献立や、5日さつまいもご飯・さんまのから揚げ、14日黒糖おさつパンなど、秋らしい献立がたくさん出ます。また新メニューも6品あるので、ぜひ献立表をチェックしてくださいね♪

9月10日 十五夜 / ちゅうしゅう 中秋の名月 別名：芋名月 いもめいげつ

お月見はきれいなお月様を眺めながら収穫に感謝する行事です。旧暦の8月15日の『十五夜』は、1年でもっとも美しいとされているので、『中秋の名月』と呼ばれます。十五夜は芋類の収穫の祝いを兼ねているので『芋名月』ともいいます。月見団子、ススキ、里芋などの収穫物を食べる前に窓辺においてお月様をおがみ、感謝の気持ちを表しましょう。この季節は空気がすんでいて、月がとてもきれいに見えます。お月見の日は毎年違うのですが、今年は9月10日（土）がその日にあたります。今年はきれいな月が見えるでしょうか？



「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬のものを積極的に食事にとり入れてほしいと思います。ただし、食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも、望ましい生活習慣を身につけましょう。



生活習慣病って何？

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。



生活習慣病を予防しましょう

バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠



生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身についた生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。