

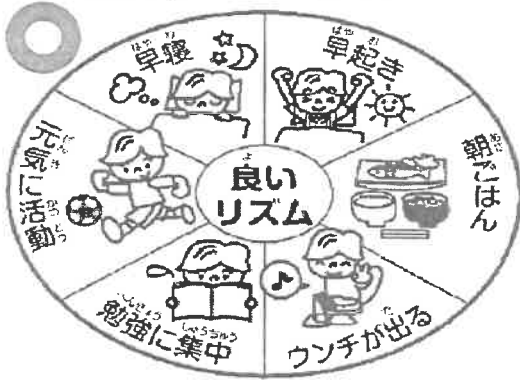
なが なつ やす お がっ き はじ
長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました!

9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころです。食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

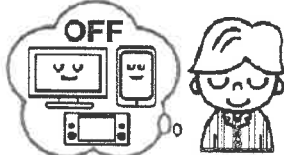
さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、ついつい食べ過ぎてしまう季節でもあります。腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも必要です。



せい かつ ととの
生活リズムを整えましょう



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



9月1日 防災の日

災害はいつ・どこで起こるかわかりません。非常時に備え、各自で準備しておくことが大切です。備蓄している食品がある場合は、1年に1度は賞味期限を確認し、必要があれば入れ替えるようにしましょう。日ごろから、飲料水をはじめ、缶詰やレトルト食品、日持ちのする米、乾麺などを多めにストックしておく、非常時に役立ちます。

飲料水は1人分1日3ℓあると安心です。ストレスをやわらげてくれる効果のある「おやつ」も備えておきましょう。

朝ごはんクイズ

朝ごはんについて、正しい説明には○、間違っている説明には×をつけましょう。

Q1

- 朝ごはんを食べると、体温が下がる。
- 朝ごはんを食べると、集中力がアップする。
- 朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまう。
- 朝ごはんの代わりに昼ごはんや晩ごはんをたくさん食べればよい。
- 朝ごはんを抜くと、ダイエットになる。
- 朝ごはんを食べると、ウンチが出なくなる。
- 朝ごはんを食べるために早起きする。

Q2 次のうち、1番からだに良い朝ごはんはどれでしょう?

- 栄養ドリンクとセリー
- ごはんのみそ汁と焼き魚
- チョコレートパンと野菜ジュース
- フライドポテトとチキン

Q3 A子さんは朝ごはんが食べられないと言っています。どうしてだと思いますか? 前日のA子さんの絵を見て、思いつく理由を書いてみましょう。

前日のA子さん

こたえ Q1: ①=× (体温が上がり血の流れも良くなる) ②=○ ③=○ ④=× ⑤=× (食事の回数を減らすと、肥満などの原因になる) ⑥=× (胃に食べ物が送られると腸や大腸が動き始め、ウンチも出やすくなる) ⑦=○ Q2: ② (赤・黄・緑の仲間の食べ物をバランスよくとるだけでなく、よくかむことで脳に刺激を与えることも大切) Q3: 夜遅くまで起きていて朝起きられなかったから・夜遅くまでお菓子を食べていておなかがすかなかったから

健康で長生きするための食事とは?

敬老の日

頭文字を並べて

ま...まめ
ご...ごま
は(わ) ...わかめなどの海藻
や...野菜
さ...魚
し...しいたけなどのきのこ
い...芋

※参考資料:「早寝早起き朝ごはんガイド」(「早寝早起き朝ごはん」全国協議会)

健康のためにも、家庭の食事は和食を中心に食べたいですね!