

夏休みが終わって、学校が始まりました。夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？ 今月号では、規則正しい生活習慣の大切さについて取り上げます。



見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



備えよう！ 防災

非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。



「ビタミンの父」高木兼寛

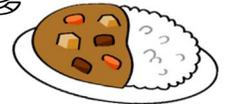
たかきかねひろ

高木兼寛を知っていますか？「食事の改善によって脚気の予防に初めて成功した人」です。脚気とは、ビタミンB1が不足して起きる病気で、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状が現れます。海軍軍医だった当時、カレーに、炒めた小麦粉でとろみをつけ、麦ご飯にかけた食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。

後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「ビタミンB1」という栄養素が関係していたことが発見されています。

ビタミンの父と呼ばれる高木兼寛は、宮崎県高岡町出身です。生誕日である9月15日の週に「高木兼寛麦飯カレーの日」が設定されています。9月13日の「麦ご飯」は、普段食べている麦ご飯の5倍麦が多く入っています。

ビタミンB1には、疲労回復の役割もあります。暑い日が続きますが元気にすごしましょう。



9月29日はお月見

日本では十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、お月見を楽しみます。

●「中秋の名月」とは…

「中秋の名月」とは、旧暦8月15日に見える月を意味しています。満ち欠けする月の様子や作物が月の満ち欠けとともに成長することから、

①農作物の収穫 ②ものごとの結実 ③祖先とのつながり

を連想し、それぞれに感謝し祈るようになったのが十五夜です。

●食に関するお供え物は…

*月見団子：穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったのが始まりといわれています。月見団子を供える数は、一説には、その年に出た満月の数として12個、もう一説には十五夜だから15個といわれています。

*里芋：里芋などのいも類の収穫を祝う行事でもあるため、里芋やさつまいもなどをお供えします。

☆給食では、9月28日（木）を十五夜献立にしています

お月見汁には、月に見立てた黄色いおもちが入ります。また、夜空をイメージしたデザートが付きます。お楽しみに(^^)!