



# 9月食育だより

【今月の目標】

規則正しい食生活を送ろう。

令和3年9月 小学生用



## 生活リズムを整えよう!



はやね はやお  
**早寝・早起き**

睡眠時間をしっかり確保  
しましょう。

えいよう  
**栄養バランスの  
よい食事**

主食・主菜・  
副菜を  
そろえましょう。

てきど うんどう  
**適度な運動**

日中は明るいところで  
体を動かしましょう。

せい かつ しゅう かん びょう

## 生活習慣病とは.....



生活習慣病とは、不規則な食生活を続けていると起こる病気で、肥満や糖尿病、高血圧症などがあります。昔は大人になってからの食生活で現れる病気のように考えられていましたが、子どもの頃からの生活習慣も関係があり、規則正しい生活習慣は大切です。自身や家族と一緒に見直してみましょう。

## 生活習慣病の原因

食べ過ぎ  
偏った食事

運動不足

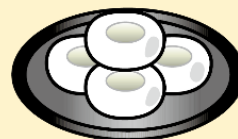
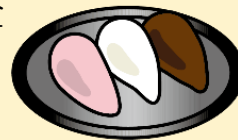
ストレス

## 秋の風物詩 お月見

## 地域によって違う? 月見団子



秋の行事のひとつに「お月見」があります。十五夜の夜は、農作物の収穫を祝って月見団子や里芋などをお供えし、月を眺めます。現代でも大雨や台風などにより全国各地で被害が出ていますが、昔も農業は天候に左右されていました。収穫間際の農作物がダメになることもあったでしょう。十五夜の夜は、秋の恵みに感謝しましょう。



### 関西地方

さといものようなかたちで、あんこがまいてあります。

### 愛知県名古屋市

さといものようなかたちで、ピンク・白・茶の三色です。

### 静岡県中部地方

中心がくぼんで、「へそもち」と呼ばれています。

