

上野間小食育だより

もいもい



令和3年度

9月

生活リズムを整えるために



朝型生活を心がけよう

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。お子さんの生活リズムは学校モードに切り替わっていますか。まだ、夏休みの生活から抜け出せずに「朝、なかなか起きられない」「時間がなくて、朝ご飯がしっかり食べられない」など、生活リズムが整っていない場合は、一日（特に夜）の過ごし方を見直して、朝型生活を心がけましょう。

元気な1日の始まりには朝ご飯

朝食で3つのスイッチオン

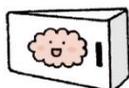


体のスイッチ



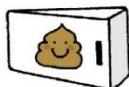
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝食をしっかり食べるためには、早寝早起きを心がけて時間に余裕をもつことが大切です。

小学生の場合、必要な睡眠時間は8～10時間です。起きる時間を考えて就寝し、早起きできるように家族で生活時間を工夫しましょう。

また、朝、食欲がないという場合、夕食の時間が遅いことが原因として考えられます。寝る2時間前には食事が終わられるようにしましょう。

日本人は睡眠不足



日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。





手をきれいに洗いましょう！



細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌がついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないために、食事前に石けんで必ず手を洗うようにしましょう。また、感染があった場合に周りに広げないために、食事後にも手を洗う習慣をつけるようにしましょう。

学校では、給食の前後に手洗いをしています。何度も手洗いをすると、ハンカチも汚れてしまいがちです。常に清潔なハンカチが使えるように、ハンカチは複数枚持たせていただくとありがたいです。



9月21日(火)はお月見です

秋のお月見は、9月の「十五夜」と10月の「十三夜」の二度あります。十五夜は芋名月、十三夜は豆名月・栗名月とも呼ばれます。十五夜には、すすきやお団子などとともに里芋を供えます。月に収穫の感謝と翌年の豊作を祈る平安時代から続いている日本の伝統的な行事の一つです。

里 芋



畑の様子



里芋の花

里芋が作られている様子は、家の近くでも見かけることができます。散歩などでお子さんと一緒にいるときに見つけたら、ぜひ教えてあげてください。大人の身長ほど大きなものもあります。きっとびっくりすることでしょう。

Q1.なぜすすきを供えるの？

秋の七草の一つでもあるすすきには、災害から収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。また、鋭い切り口を持つことから魔除けになるともされています。

Q2.なぜお団子を供えるの？

月に見立てたお団子をお供えることで、月に収穫の感謝を表します。十五夜には15個、十三夜には13個を積んでお供えます。

Q3.なぜ里芋を供えるの？

お月見は豊作を祝う行事なので、収穫されたばかりの農作物をお供えます。名前のとおり、十五夜には里芋を、十三夜には枝豆や栗をお供えます。

