

宇都宮市立豊郷中学校

9 月 September
長月（ながつき）

～ 健康な体は、毎日の食生活の積み重ねから作られます ～

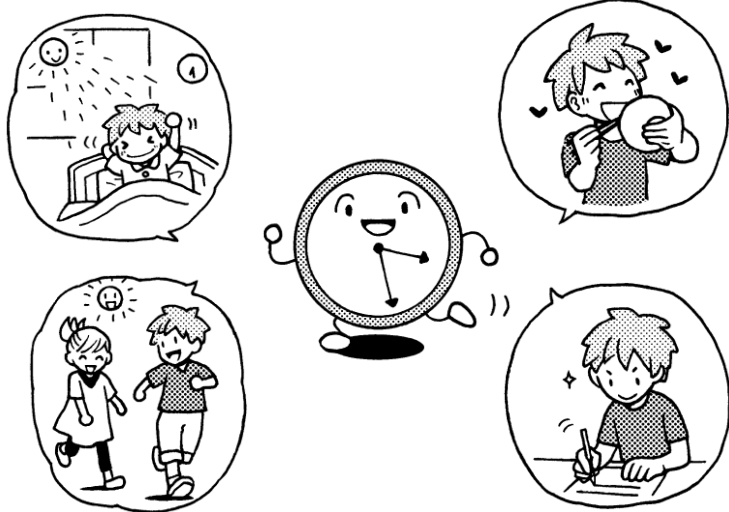
毎日元気に過ごすには、早起き・早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。

規則正しい生活と食生活で、健康な毎日を過ごしましょう。



体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25 時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24 時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。②昼間はなるべく外に出る機会を増やす。③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）。④1日3回の食事を規則正しくとる。などが有効といわれています。



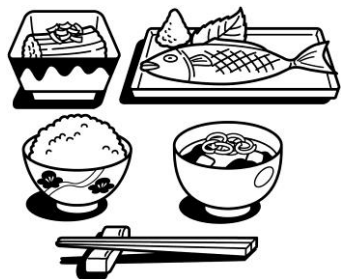
チェック

生活リズムをととのえるために

- ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。
- ☐ 早起きをして、朝の光を浴びる。
- ☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる。
- ☐ 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

- ☐ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- ☐ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- ☐ 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

～ 和食の知恵に学ぶ ～

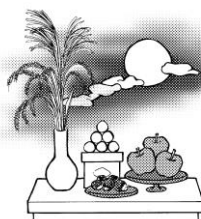


「主食」（ごはん）
「主菜」（肉・魚・卵・豆などのおかず）
「副菜」（やさいの煮物や汁ものなど）の器をそろえてみましょう。
食品数も増え、栄養のバランスもとりやすくなります。
野菜はたっぷり、味付けはうす味、油の使用は控えめにしましょう。

月見（9月9日 十五夜献立）

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



クイズ

Q. ありの実と呼ばれている
果物はな—んだ？

