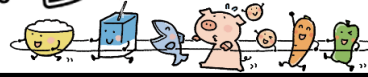




# しよく いく 食育だより

文京区立第六中学校  
令和3年9月17日  
栄養士 澤谷 園美



## 生活習慣を見直してみませんか？



毎年9月1日～30日は、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べすぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。

### 新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

- ◆主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。
- ◆新型コロナウイルス感染症は、特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。
- ◆盛りつけの際、大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。
- ◆配食サービスを上手に活用することもひとつのポイントです。  
バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
- ◆基礎疾患がある人や既に食事治療している人で、食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。

#### プラスワンポイント

外出の自粛が続く、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスのよい食事とともに、適度な運動が大切です。家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)で身体を動かし、定期的に体重を量って適正体重を維持しましょう。


出典：厚生労働省「食生活改善普及運動特設ページ」

## 秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。


### 地域によって違う？月見団子

関西地方



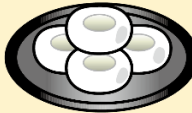
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市



里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方



へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。