

食育だより

2015年9月



生活リズムを整えましょう

まだまだ暑い日が続いています。暑さの影響で、大人も子どもも体調を崩しやすくなっています。

「はやね・はやおき・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

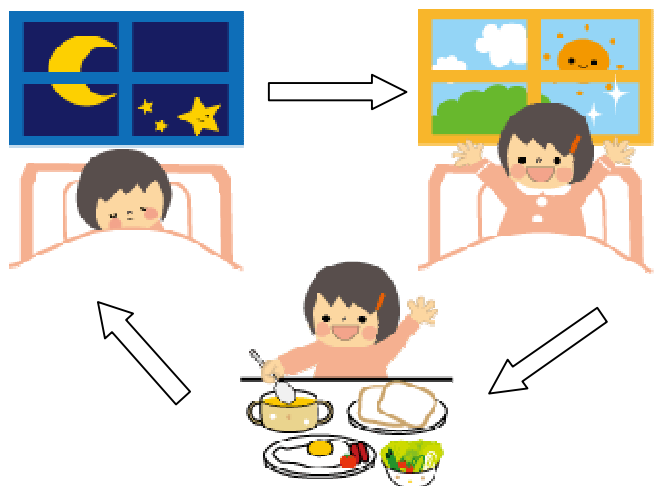


「朝ごはん」はとても重要な役割をもっています。いわば、脳と体のガソリンです。眠っている間に、体のエネルギーは少なくなるので、「朝ごはん」でエネルギーを補給するのです。

【参考 文部科学省 家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはんー子どもの生活リズム向上ハンドブックー】

起きてすぐに食べれない・・・という方も30分早く起きる事で、脳や体が目覚め、食べやすくなります。

また、しっかりと「朝ごはん」を食べることで、エネルギーがいきわたり、体調が整ってきます。



名月の楽しみ方

9月の行事といえば「十五夜」です。

「十五夜」は中国から伝わった風習で、現代ではススキを飾り、月見団子や里芋を供えて月の美しさを眺めて楽しむ行事となっています。しかし日本独自の風習として「十三夜」があります。



「十三夜」は「十五夜」の月も美しいけれど、約1ヵ月後の月の美しさも楽しむものとして広まりました。「十五夜・十三夜」の片方だけの月見は「片見月・片月見」と言われ、縁起がよくないとされていました。

今年の「十五夜」は9月27日、「十三夜」は10月25日です。十五夜には月見団子をお子さまと一緒に手作りして、月を楽しんでみませんか。

編集/発行

～食文化の未来を考える～
株式会社アイコーメディカル