



実りの秋の到来です！



令和5年9月発行
郡山市立小山田小学校

9月になり、まだ暑い日が続いていますが、朝晩は涼しくなってきましたね。
気温に合わせた服装を考えて、体調をくずさないようにしましょう。



さて、秋は新米、さんま、さつまいもや梨など、多くの食べ物が旬をむかえます。
まさに「実りの秋」！町の八百屋さんや魚屋さん、スーパーマーケットには、このような秋の食材が多く並んでいることでしょう。お店に並ぶ食べ物を見て、秋ならではのものを見つけてみましょう。そして、旬ならではのおいしさをぜひ味わってみてください。



9月は『食生活改善普及運動月間』です



厚生労働省は、毎年9月1日～30日に「食生活改善普及運動」を行っています。
この運動は、「健康寿命を伸ばす」ことを大きな目標としています。夏休みが明けた今、食生活を振り返り、できそうだなと思うことから始めてみましょう！



今こそ、主食・主菜・副菜で健康習慣

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせることで食事をおいしく、バランスよく。

おうちご飯に
バランスをプラス

SMART LIFE PROJECT

主食・主菜・副菜をそろえよう

-2 今こそ、減塩で健康習慣

1日マイナス2g
おうちご飯に
おいしく減塩

目標は現在の摂取量から-2g。家で料理をする機会が増えた今、だしや香辛料・減塩食品を上手に使っておいしく減塩しましょう。

SMART LIFE PROJECT

減塩しよう1日マイナス2g

+1 今こそ、野菜で健康習慣

成人が必要な栄養素を摂取できる1日の野菜の量は350g。健康意識の高まる今、野菜をもう一皿足して、野菜のチカラを、あなたのチカラに。

おうちご飯に
野菜をプラス1皿

SMART LIFE PROJECT

野菜を1皿増やそう

あうち時間に



今こそ、牛乳・乳製品で健康習慣

健康を意識した毎日の献立やぐらしに、カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとりましょう。

SMART LIFE PROJECT

牛乳を飲んで十分なカルシウムをとろう



中秋の名月 — 十五夜 —



中秋の名月(お月見)は、中国から伝わった行事です。日本の旧暦では7～9月が秋。
7月は「初秋」、8月は「中秋」、9月は「晩秋」と呼ばれ、旧暦の8月15日の夜の月を「中秋の名月」として、お月見を楽しむようになりました。

新暦では9月の中旬が中秋の名月となります。
米やさといもの収穫期であることから、米で作った月見だんごや、さといもなどの作物を供え、収穫に感謝をします。「芋名月」という別名もあります。

今年の中秋の名月は、9月29日です。晴れていれば、外に出て月を見てみましょう。秋の夜の空気は澄んでいて、月がとても鮮やかに見えますよ。



9月1日は防災の日



みなさんは、今、火事や地震がなどの災害が起きたら、何を持って逃げるか、どこに避難するか、すぐに判断することができますか？

いつ、どこで起きるか分からない災害には、日ごろから備えておくことが大切です。



避難場所



どこに避難するか、家族で確認しておきましょう。

非常食



最低でも、3日分は用意しておきましょう。

防災用具



リュックにまとめておくと便利です。



9月の食育クイズ



Q1 なしの皮にある、ざらざらした丸い点のはたらきは次のうちどれ？

- ① 虫がつかないように
- ② 水分が出ていかないように
- ③ 病気にならないように



クイズの答え：②
皮の表面にある点は、水の水分が外に出ていかないようにする点があります。

Q2 さんまは春から夏に北海道を北上し、夏の終わりには南下を始めます。秋に獲れるさんまがおいしいと言われていますが、脂ののったおいしいさんまの見分け方は？

- ① 目が赤い
- ② 体全体が青い
- ③ 口先が黄色い



クイズの答え：③
口先が黄色いものは、脂ののったさんまといえます。