

令和8年9月1日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

9月は食生活改善普及運動月間です！



いよいよ2学期が始まります。夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実現していくことが大切です。

スマート・ライフ・プロジェクト

食事をおいしく＊バランスよく！



●『スマート・ライフ・プロジェクト』は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために
行っているものです。食事面では、とくに次の3つを毎日の生活の中で取り入れていきましょう！

♪おいしく減塩！1日マイナス2g
～減塩で健康生活！～



★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日減塩-2gを目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)



♪毎日プラス1皿の野菜！
～野菜で健康生活！～



★毎日、野菜を1皿プラスした食事で健康に過ごしましょう！生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。

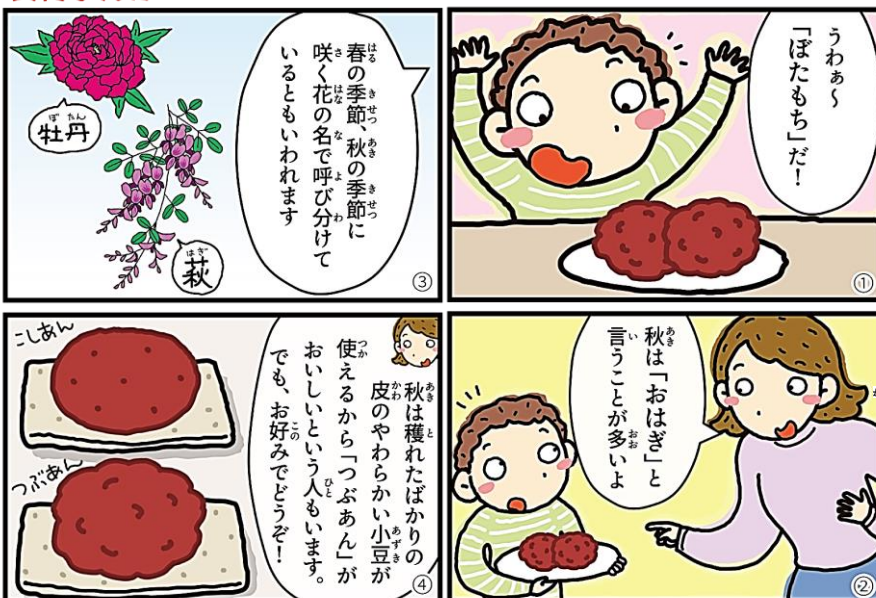


♪毎日のくらしにwithミルク&骨貯金
～牛乳・乳製品で健康生活！～

★カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、牛乳や乳製品(食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など)を積極的にコツコツとりましょう。

食育まんが

おはぎとぼたもち



食育クイズ

Q.新米とはどんなお米のことでしょう？

A) 農家を始めた人が初めて作るお米

B) その年に穫れたばかりのお米

C) まだ色がついていない真っ白なお米

こたえは次ページにあります！

食事のマナーって何だろう？

食事のマナーは、みんなで楽しく気持ちよく食事をするための約束。
しっかり身に付けられるように、取り組んでみてください。

食事の前には手を洗う



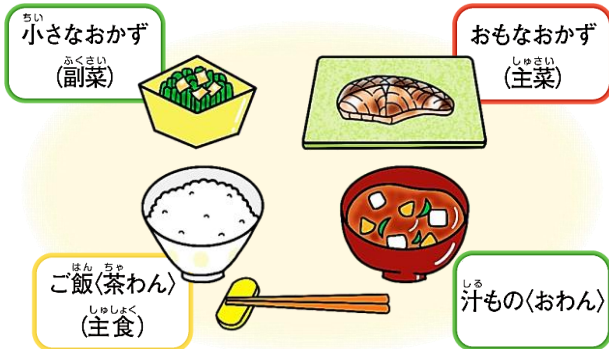
●せっけんでよく手を洗ってから食べることを習慣にしましょう。

食事のあいさつをする



●食事のあいさつは食事ができることへの感謝の気持ちを伝えます。

食器の並べ方や はしやおわんの持ち方を覚える



●日本の食事の「型」を覚えて実践しましょう。はしやおわんは正しく持って食べましょう。

姿勢を正して 行儀よく食べる



●周りの人を不愉快にするような食べ方やふるまいはルールとして慎みましょう。

こたえ

A. B) その年に穫れたばかりのお米

新米は、その年にとれたばかりの新しいお米のことです。お米を実らせるイネは、春に種もみをまいて苗に育ててから田んぼに植えます。夏の太陽を浴びてぐんぐん育ちますが、草取りや田んぼの管理など農家さんは大変な作業をされています。そして、秋にもみが黄色くなってきたら収穫します。こうして9月～11月頃にお店に並ぶ新米を使ったご飯は、つやつやしていて、ふっくらおいしいのが特徴。みずみずしくてやわらかく、かおりもよくて、ほんのり甘みもあります。よくかんで食べると、お米のうまみがさらによくわかります。

いも名月

「いも名月」は、中秋の名月「十五夜」を指す言葉です。昔の人たちは、この頃に穫れるさといもを月にお供えし、秋の収穫に感謝していました。さといもは、土の中で育つ、恵みの食べ物として大切にされ、この「いも名月」も、お供えした後でおいもをいただく収穫祭のような行事だったともいわれます。さといもは子いも・孫いもがたくさんつくことから、「家が代々続くこと」や「家族円満」を願い、祝い事によく食べられます。ほぼ1ヵ月後の「十三夜」では栗や大豆をお供えすることから、こちらは「栗名月」や「豆名月」とよばれます。どちらも月を眺めながら自然の恵みを楽しむ日本ならではの風習ですね。