

令和8年8月24日
目黒区立東山小学校
校長 村尾 勝利
栄養士 栗原 智子

9月は食生活改善普及運動月間です！

夏休みが終わると学校が始まります。夏の疲れを早くとるためにも、バランスの良い食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりととりましょう。

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践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！



♪ おいしく減塩! 1日マイナス2g

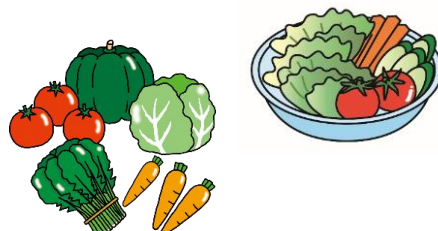
～減塩で健康生活!～



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。

季節の行事

十五夜と十三夜

十五夜
9月25日
十三夜
10月23日



十五夜は「芋名月」、「中秋の名月」とも呼ばれます。昔の人たちは、この頃に獲れる里芋を月にお供えし、秋の収穫に感謝していました。収穫祭のような行事だったといわれています。

約1か月後の十三夜には栗や大豆をお供えします。こちらは「栗名月」、「豆名月」と呼ばれます。十五夜の次に美しい月といわれ、満月ではなく、少しかけた月になります。

給食では行事食として芋や栗を使った献立や月見団子が出ます。