



毎月19日は「食育の日」!!

NO.11 2017. 9. 28 一関市花泉学校給食センター

青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋は様々な行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にして、次世代を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

また、右には8月から12月まで「生活習慣病」に関わる記事を掲載しています。一関地方教育研究会学校給食部会で作成しました。ぜひ、ご覧下さい。

## 中秋の名月

10月4日は「中秋の名月」です。昔のこよみで8月15日です。この日の満月は1年で最も美しいといわれてきました。「十五夜」ともいいます。

ちなみに11月1日は「十三夜」です。昔のこよみで9月13日です。「十五夜」とならび、日本には「十三夜」の月も鑑賞する風習があります。「十五夜」の月見をしたら、この「十三夜」の月も見るとされ、どちらか1つしか見ないのは「片見月」といって嫌われたそうです。しかも同じ庭で見るというルールもあったそうです。

「十五夜」はさといもなどを供えることが多く、「いも名月」ともよばれますが、十三夜はお供えに栗や豆が用いられたため、「栗名月」や「豆名月」とよばれています。

十五夜には月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そしてさといもやくだものなどを月にお供えして、秋の収穫を感謝します。



名月をとつてくれると泣く子かな  
小林一茶

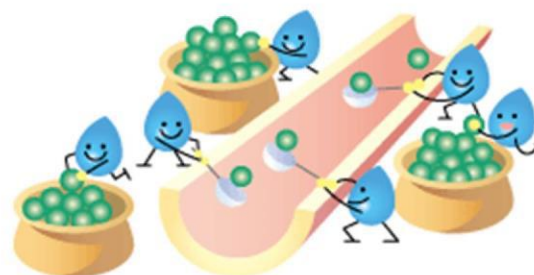
～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

## その2 糖尿病

ちょっと気になる

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が増えすぎることにより、血管や神経、腎臓や目など、全身の機能に障害を与える病気です。昔は大人の病気と考えられていましたが、最近では子どものうちから発症する病気となっています。

### ▶ 糖尿病のメカニズム



食べ物や飲み物は、ブドウ糖となり、血液中を流れていきます。血液中のブドウ糖量（血糖値）が増えると、すい臓からインスリン（血糖値を下げる働きをもったホルモン物質）が分泌されます。インスリンは、ブドウ糖を細胞に取り込ませる働きがありその結果として血糖値が下がります。



しかし生活習慣の乱れにより、インスリンの働きが悪くなると、血液中にブドウ糖があふれ、高血糖状態が続きます。これが糖尿病のメカニズムです。

### ▶ 糖尿病を引き起こす要因



食生活の乱れ



運動不足



睡眠不足・ストレス

### ▶ 糖尿病の予防ポイント

#### 食事

・1回の食事で生なら両手一杯分、ゆでたものなら片手一杯分の野菜を取りましょう。



ゆで野菜

生野菜

・ゆっくりよくかんで食べましょう。

#### 運動

・20～30分、少し汗ばむ程度の運動を毎日続けましょう。  
・お風呂掃除などの家事や、歩いて通学することも立派な運動です。



#### 睡眠とストレス解消

・早めに照明を消して脳を休めることで、質の高い睡眠になります。  
・「笑い」はストレス解消効果が高いので、日ごろから大いに笑いましょう。

