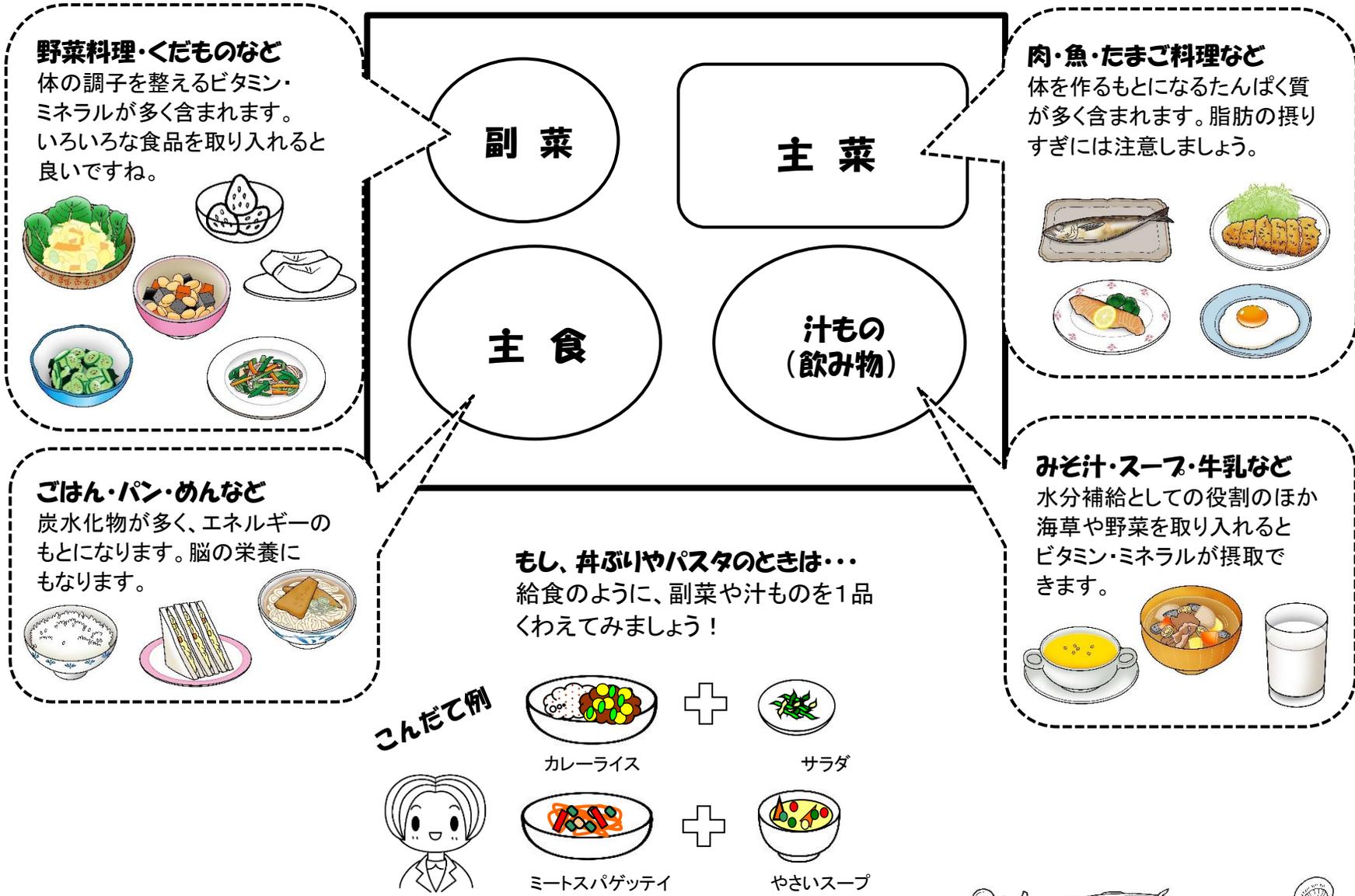


バランスのよい食事をしよう！

日本型食生活という言葉を知っていますか？ごはんを中心に、旬の食材を使って主菜（肉や魚など）副菜（野菜や海草など）、汁物（みそ汁など）を組み合わせた食事のことをいいます。日本人が長生きなのは、こういったバランスの良い食生活が理由のひとつと考えられています。



9月の行事をしよう！

しゅうぶん ひ 秋分の日

9月22日は、秋分の日です。この日は昼と夜の長さが同じです。この日をさかいに、日が沈む時間がだんだん早くなります。また、秋分の日を中心とした一週間を「お彼岸」といいます。

ぼうさい ひ 防災の日

9月1日は、防災の日です。家族の人と、避難場所の確認をしたり、非難時の持ち物などをチェックしたりしましょう。

がつ か 9月9日は 重陽の節句

もも せつく (がつ か) や たんご せつく (5月5日) のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。

