



しょくいく

食育だより

向陽台小学校 栄養教諭
令和6年9月

いよいよ2学期が始まります。規則正しい生活習慣は、元気に毎日過ごすための基本です。もう一度生活習慣を見直してみましょう。

生活リズムを整えよう

早寝



疲れをとり、体を成長させるために夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を浴びると、脳や体が目覚め、1日の活動を元気にスタートできます。

朝ごはん



朝起きたとき、体はエネルギー不足です。朝ごはんをエネルギーチャージしましょう。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



体温があがり、体を目覚めさせます。寝ているときに使ってしまったエネルギーを補給し、午前中を元気に過ごす力になります。

脳のスイッチ



眠っている脳を目覚めさせます。脳は、ご飯やパンなどの炭水化物しかエネルギーにできないので、朝食で炭水化物を食べるとよいです。

おなかのスイッチ



朝食をとると、腸が動いて、おなかの調子になります。便秘は体の不調にもつながるので、朝の排便習慣を身につけましょう。



スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!



睡眠不足は、体の成長や学習意欲、学力にも影響があると言われています。テレビ、ゲーム、スマートフォンなどの光を寝る前に見ると、目が覚めて眠りに付きにくくなります。使用する時間に気をつけましょう。



Q 朝、食欲がないときは?

まずは、前日の生活を振り返ってみましょう。寝る前に何かを食べていませんか? 寝る前に食事をする、朝にはまだ食べ物が消化されておらず、食欲がないことがあります。食事はできるだけ、寝る3時間前までに終わらせ、夕食後のおやつなどは控えましょう。





9月1日は 防災の日

命を守るために、災害を知って災害
に対処する力を身につけましょう。

水の備蓄は一人1日3L



一人分
1週間だと **21L**

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水
(調理用を含む) の備蓄は一人1日3Lが目安です。
大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望まし
いとされています。そのほかにも、トイレを流す
ためなどの生活用水の備蓄も必要です。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米 (無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物 (小麦粉など)
- ☐ 乾めん (そうめん、
パスタなど)
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどの
レトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこん
などの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

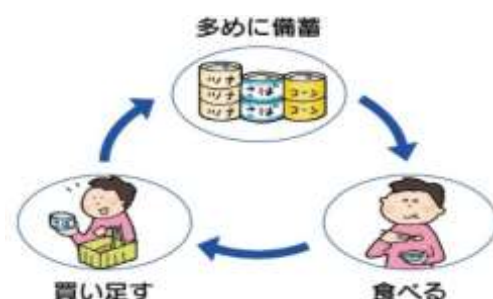
- ☐ 砂糖 □塩
- ☐ 酢 □しょうゆ
- ☐ みそ



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、長期
保存できる食材を普段から多めに買
っておき、日常的に消費しながら食
べた分だけ買い足す方法です。常に、
一定量の食料を備蓄でき、賞味期限
切れによる廃棄も減らせます。また、
災害時に、食べ慣れているものが食
べられます。



秋の年中行事

月見

9月17日は十五夜です。月が最も美し
いとされる時期なので、ふるくから十五夜
には月見をする風習があります。月見は、
月見だんごや、さといも、秋の収穫物など
をお供えて、実りに感謝する行事です。
給食では、17日に月見献立として、さとい
もが入った月見汁や、月見だんごがです。



地域によって違う

月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違
いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風
は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを
巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平ら
にして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あん
と一緒に食べます。

関東風



関西風



へそもち

