

食育だより 9月号

令和8年9月
船橋市立行田東小学校

今月の目標：食事と健康について知ろう

楽しい夏休みが終わりました。元気に新学期を迎えることができましたか。休み中、生活が不規則になって、なんとなくやる気がなくなっている人は、朝、昼、夕に栄養バランスのとれた食事をし、夜は早めに休んで十分な睡眠をとって生活リズムを整えて、いつもの元気を早く取り戻しましょう。

“旬”を知って、かしこく、やさしく、健康に！



「旬」という言葉を知っていますか？「旬」とは食べ物が1年中で一番多くとれ、新鮮でおいしく食べられる時期のことです。「旬」と聞くと「高い」という印象を持つ人がいますが、これは正しくは「旬の走り」とか「初物」とよばれるもので、たくさん出回る前で珍しがられて値段が高くなります。本当の旬の食べ物は、たくさんとれるので値段が安くなり、味もよいなどメリットがたくさんあります。

旬の食べ物のよさ

季節のおたより！



季節の移り変わりを食べ物を通して感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養もたっぷりです。

地球にやさしい！



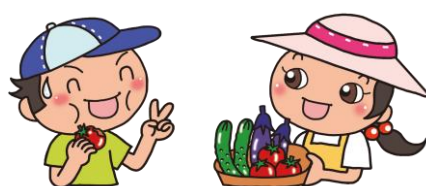
自然の恵みで、石油などのエネルギーをあまり使わずに栽培できます。

生活にうれしい！



季節の移り変わりが感じられ、食卓を楽しくします。手ごろな値段で家計にもうれしいですね。

食べておいしい！



とれたてがすぐに食べられ、昔からおいしく食べるための料理の知恵も伝わっています。

休み明けの生活をリフレッシュ!

2学期を元気に迎えることができましたか？ 夏休みにおちいりやすい食生活と、それをリセットして元気にリフレッシュするための方法をご紹介します。



あさ
朝ごはんが
た
食べられない

解決法

はやお 早起きする日を決め、
その日は早く寝て、
「早寝・早起き」のよいリズムをつくる。



おやつを
た
だらだら食べる



解決法

おやつの時間を決め、
お皿やコップなどで
1回の量を決めて食べる。



解決法

ゆうしやく 夕食を食べたらすぐに歯
みがきをし、気持ちにけ
じめをつける。



よる 夜おそくまで
た
食べている

解決法

いろいろな食べ物が入って
いる給食を楽しく食べる。
材料や料理の名前を先生
に聞いてみる。



す 好きなもの
た
ばかり食べる



春夏版「もっとたよれる 食育だより イラスト資料集」健学社より

☆給食室通信☆

夏休みは元気に過ごせましたか。今月の目標は「食事と健康について知ろう」です。医食同源という言葉があるように、食事は医療（病気を治す）と同じ役割をしてくれます。ただしそれは偏った食事ではなく、バランスの良い食事が摂れた時のことです。旬の野菜などの食材はミネラルが他の時期に採れた物より格段に豊富です。安価でもあるので積極的に取り入れて、食べて健康になりましょう。