



令和 7 年 9 月 号
(毎月 19 日は食育の日)
船橋市立古和釜小学校
おうちのひととよんでください

青く澄んだ空に、朝夕の心地よい風。秋の訪れを感じる季節となりました。涼しくなったり、暑くなったり、疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

＊＊ 災害時に備えよう ＊＊

1923 年（大正 12）9 月 1 日、関東大震災が発生しました。これを受けて、この地震のことを忘れず、そのほか台風や津波などのさまざまな災害に備えることを目的として、9 月 1 日が「防災の日」、防災の日を中心とした 1 週間が「防災週間」に制定されました。災害は、いつ、どこで発生するか分かりません。この機会に災害への備えについて、家族で話し合ってみましょう。

《何を備蓄すればいいの？》

☆非常食

- ・エネルギー源になるもの
→レトルトのご飯、餅、乾パン など
- ・たんぱく質を多く含むもの
→肉や魚の缶詰、カレーや親子丼の具などのレトルト食品など
- ・ビタミン、ミネラルの供給源になるもの
→缶ジュース、果物の缶詰、インスタントスープなど

☆水

- ・飲料としての役割だけでなく、調理時にも必要となります。1 人当たり 3L が目安です。

☆ほかにも…

- ・懐中電灯、歯ブラシ、トイレットペーパー、洋服、タオル、ビニール袋 など
毎日の生活を振り返り、何が必要か考えてみましょう。



《どのくらい必要なの？》

- ・東日本大震災以前は、3 日分が目安とされてきました。しかし、道路や線路がふさがり、救援物資が到着しないことや、物流機能が停止で 1 週間近くスーパーマーケットやコンビニエンスストアで食品が手に入らないことも予想されるため、現在は 1 週間分が望ましいとされています。

参考文献：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

＊＊朝ごはんを食べていますか？＊

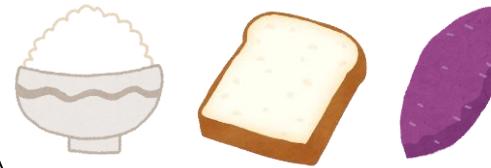
朝ごはんを抜いて学校に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力が続かなかったり、体が重かったりしませんか？これは、脳や体のエネルギーが不足していることが原因です。脳は、夜中も動いてエネルギーを使っているため、朝の脳はエネルギーが足りていない状態になっています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーを補給することができ、集中力がアップします。またお腹が空いたまま学校に来ると、体を動かすエネルギーが無い状態なので、体が重く、だるさや疲労感が残って元気が出ません。10 月から運動会の練習が始まります。練習を全力で行えるように、脳と体のエネルギーとなる朝ごはんをしっかりと食べましょう。

★朝ごはんのポイント★

食べ物には、含まれている栄養素によって、色々な役割があります。バランスよく食べることを意識すると、さらに元気な体をつくることができます。

○炭水化物○

脳のエネルギーになるブドウ糖が含まれています。
例) ごはん・パン・めん・いも類・シリアルなど



○たんぱく質○

筋肉や臓器を作る栄養素の 1 つです。
例) 乳製品・魚・肉・納豆・豆腐など



○ビタミン・ミネラル○

炭水化物やたんぱく質がうまく働くように、手助けします。また体の調子を整えます。
例) 野菜類・果物類・海藻類 など

