

食育だより

令和8年度 9月号
船橋市立峰台小学校



©少年写真新聞社

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きがでず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ

朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよい？
早寝早起きをしている朝型のひとと、遅寝遅起きをしている夜型のひとの勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？
スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



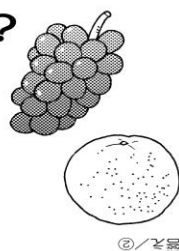
朝ごはんを食べないとやせられる？
朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



クイズ グレープフルーツの名前の由来は？

- ①花のにおいがぶどう(グレープ)と似ているため
- ②ぶどう(グレープ)のように実がなるため
- ③種がぶどう(グレープ)の種と似ているため

さわやかな酸みと苦みが特徴のグレープフルーツは、ぶどうのように実がなるため、この名がついたといわれます。ビタミンCが多く含まれ、赤い果肉のグレープフルーツには、リコペンやβ-カロテンも含まれます。



©/写真

クイズ □に当てはまる漢字は①、②、③のうちどれかな？

A. 太刀□ B. 柳葉□ C. 秋刀□

①心 ②魚 ③剣

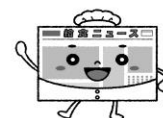


答え: ②魚(鯛) A. たちうお B. ししやも C. さんま

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1		A		4		B
			3	C	い	
	だ					5
						さ
2	し		<			D



ABCDの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ C □ D □ **もののとりすぎに注意**



出てくる言葉は、夏休みに気をつけてほしいことだよ

9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返ししながら備蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は、古いものから使って補充することで、賞味期限がすぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。

