

# 食育だより

令和7年9月  
船橋市立宮本小学校  
おうちのひととよみましょう。

毎月19日は食育の日

立秋も過ぎましたが、まだまだ暑い日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか調子が戻らない人も多くいるでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

また、9月9日は「重陽の節句」です。桃の節句（3月3日）、端午の節句（5月5日）と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれる重陽の節句にちなんで、給食にも食用菊をメニューが登場します。

## 日本の伝統食について知ろう！

四方を海に囲まれた日本では春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ごはん（米）を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ（は）やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。

ま	豆類や大豆製品	
ご	ごまなどの種実類	
わ	わかめなどの海藻類	
や	野菜類	
さ	魚などの魚介類・小魚類	
し	しいたけなどのきのこ類	
い	いも類	

## 9月9日は「重陽(ちょうよう)の節句」

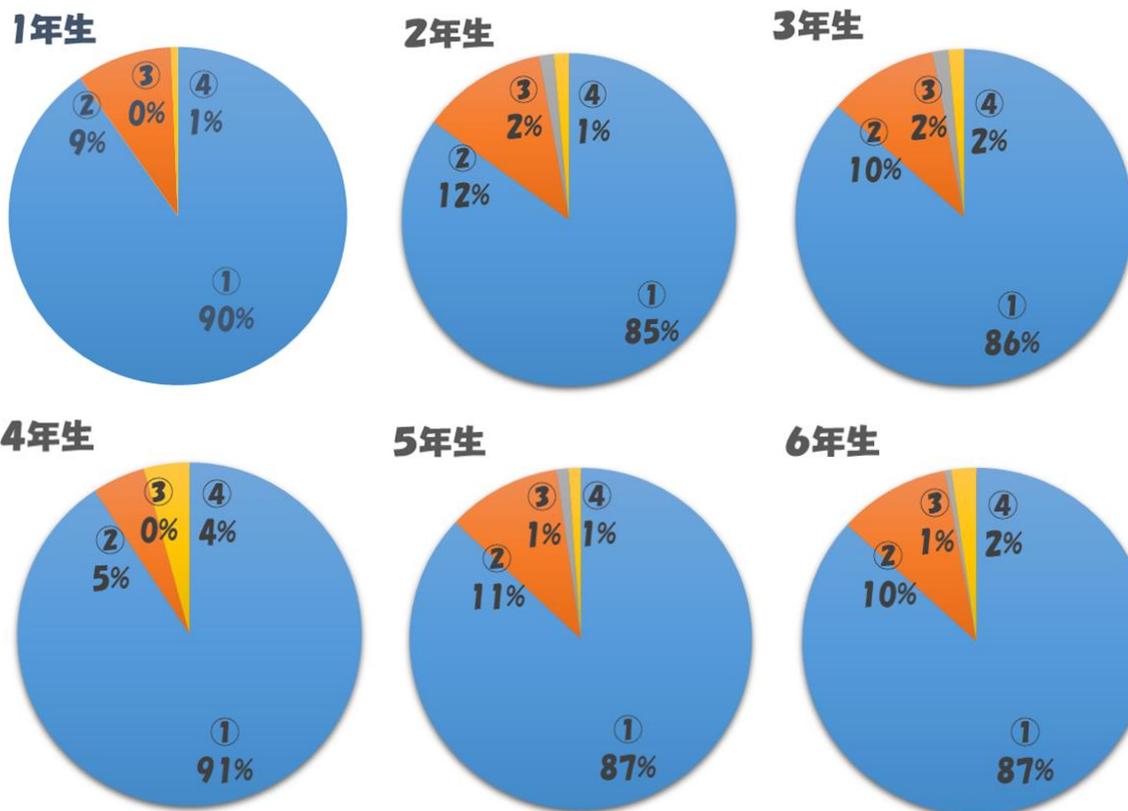
「重陽の節句」は日本の五節句の一つですが、実は平安時代に中国から伝わったとされています。長寿（長生きすること）と無病息災（病気にならないこと）を願い、お祝いの会を開いたことが始まりだといわれています。別名「菊の節句」ともいわれ、強い香りで邪気を祓い、不老長寿の力を持つ高貴な花とされた「菊」を鑑賞したり、酒やお茶に入れて飲んだりして楽しめます。その他にも、栗や秋なすなどもよく食べられるそうです。



\*\*\*\*\*

## 朝食欠食状況調査を実施しました！

- 【項目】① 必ず毎日食べる。② 1週間に1～3日食べないことがある。  
③ 1週間に4～5日食べないことがある。④ ほとんど食べない。



朝食を「必ず毎日食べる」児童は宮本小学校全体で87%でした。食べない日がある人は食べる日が増えるようにしていきましょう。

イラスト参考：健学社 食育フォーラム

\*\*\*\*\*