

食育だより

令和8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。

処暑も過ぎましたが、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。

「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

① 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

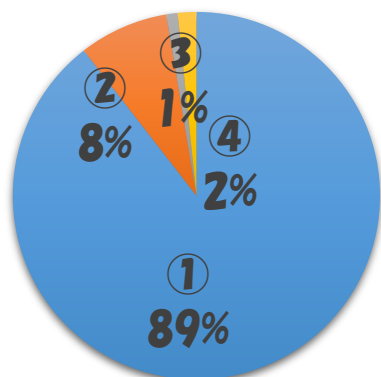


③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



朝食欠食状況調査を実施しました！



- ① 必ず毎日食べる。
- ② 週に1～3日食べないことがある。
- ③ 週に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89%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。

災害時に備えよう！～9月1日は防災の日～

9月1日は「防災の日」です。夏休み中には、大雨による浸水被害や震度4の地震がおきました。災害はいつ起こるかわかりません。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。食料品については賞味期限などもよく確かめ、無駄なく回転させていきましょう。

◎ 備える食品を考えましょう

● 主食になるもの

ごはん・餅・麺類など

● 主菜になるもの

おかずになるような缶詰

レトルト食品など

● 副菜になるもの

即席スープ・みそ汁・乾物など

● 水

生命の維持にかかせないものです。

十分な量をとる必要があります。

1日1人3ℓが目安です。



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。給食では、食用菊を使った「鱸の菊花あんかけ」を提供します。お楽しみに♪