9月　食育だより

令和６年9月３日
船橋市立二宮小学校

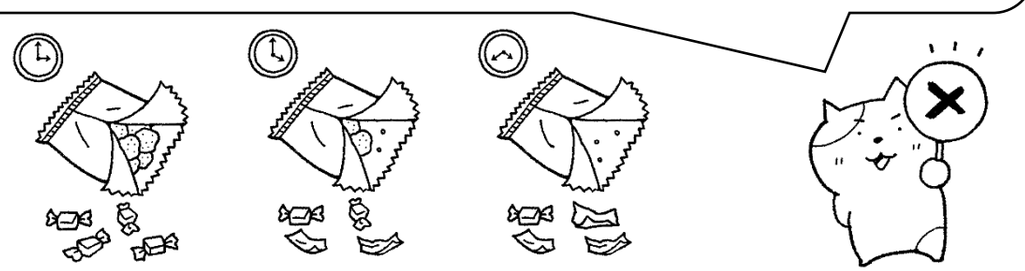
夏休みが終わり、学校がはじまりました。まだ生活リズムが戻せていない人もいるのではないでしょうか。秋になり気温が下がってくると、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活リズムとバランスの良い食事で、かぜや病気にまけない体を作りましょう。

今月の給食目標

しょくじとけんこうについてしろう

だらだら食べはやめましょう。

時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。もし、お菓子が近くにあるため食べてしまうのであれば、お菓子の置き場所を決めるなどの工夫をしましょう。間食は足りない栄養をおぎなうという役割があるので、食べること自体は悪いことではありません。きちんと時間を決めて食べることが大切です。

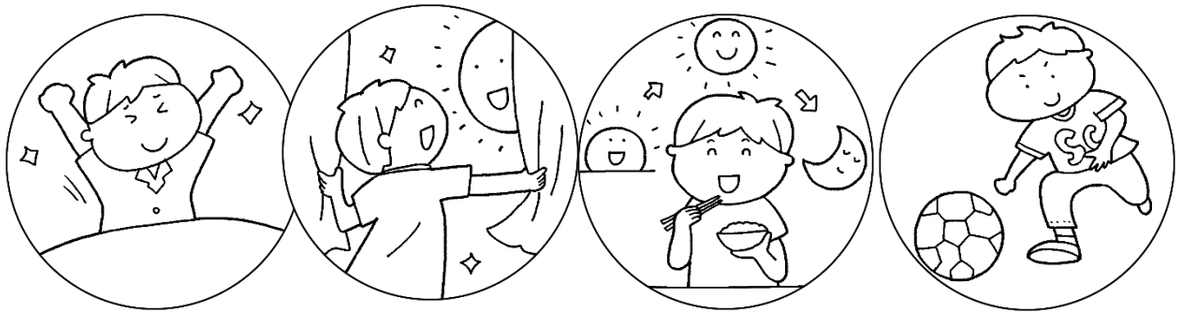


備えよう！　防災

非常食を備蓄していますか？

９月１日は「防災の日」です。そして、この日を含む１週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は３日分または、大規模災害の時は１週間分が望ましいとされています。飲料水は１人１日３リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

生活リズムのととのえ方



早寝・早起きをする

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。

朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている体内時計を合わせることができます。

規則正しく食事をとる

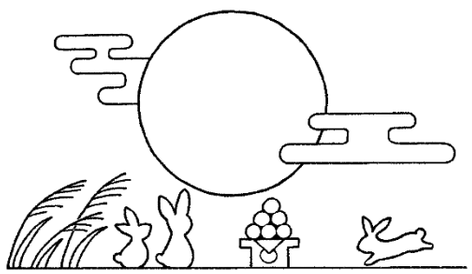
毎日３回の食事をきちんととりましょう。朝食は決まった時間にとることで、生活のリズムがつくりやすくなります。

適度な運動を行う

熱中症に気をつけて日中は適度に運動を行い、活動的に過ごすことで、夜によく眠ることができます。

中秋の名月

中秋の名月は、「十五夜」ともいいます。月をながめながら、作物の豊かな実りに感謝をする行事です。またその時期はちょうど里芋の収穫時期になるため、里芋の収穫に感謝し、「芋名月」と呼ぶ地域もあります。

中秋の名月にはおだんごをピラミッドのように並べてお供えするならわしがあります。じつはこのおだんごは、里芋の形に似せているという説もあるようです。今年は９月17日に中秋の名月を迎えます。そのため給食では、当日に「お月見こんだて」を予定しています。

食から秋を感じましょう！