

食育だより

令和8年9月1日
船橋市立高根台第三小学校



長い夏休みも終わり学校生活が始まりました。暑さもしばらく続くようです。体調を崩さないよう、規則正しい生活を送り体の調子を整えるようにしましょう。毎日の食事の中でも朝ごはんは特に大切なので必ず食べて登校しましょう。

せいかつしゅうかん みなお 生活習慣を見直そう！

夏休み中に不規則な生活を送っていた人はいませんか？夜ふかしをする習慣が続いていては9月からの学校生活を元気に過ごせません。遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられず、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。朝ごはんを食べないまま学校に行ってしまうと、体温が上がらず気力や集中力が出ません。授業を集中して聴けるようになるためにも朝ごはんを食べ、規則正しい生活を送れるように見直しましょう。

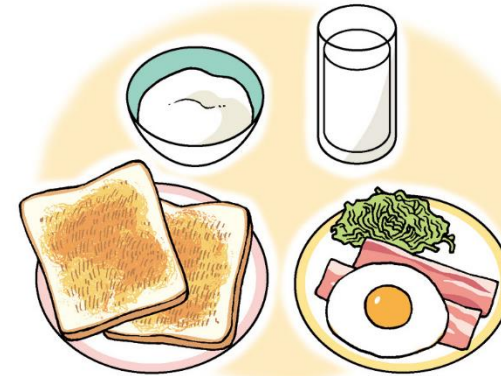


・・・お彼岸・・・

春分の日と秋分の日になる中日とその前後3日間の計7日間を春のお彼岸、秋のお彼岸といいます。春分の日、秋分の日には昼と夜の長さが同じ時間になる日ですが、日本ではお彼岸はお墓参りをし先祖の霊に感謝する行事となっています。その際に、お供え物として欠かせないのが「おはぎ」や「ぼたもち」です。これらは同じ物ですが、春は牡丹の花、秋は萩の花が咲くことから、それぞれ「ぼたもち」、「おはぎ」と呼ばれています。



あさ た 朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

あさ やく わり 朝ごはんの役割



からだの
エネルギーになる



たいおん
体温を上げる



はいべん
排便を促す

あさ めざ 朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

な し
いま しゅん ふなばしさんしょくざい
★今が旬の船橋産食材：梨★

ふなばしとくさんひん なし し ない せいさん おも ひんしゅ しゅうかくじ き はや こうすい ほうすい
船橋特産品の梨。市内で生産される主な品種は、収穫時期の早いものから、「幸水」「豊水」
にいたか なが こうすい もっと おお つく ひんしゅ ちが
「新高」があります。その中でも「幸水」が最も多く作られています。品種によって違いますが、8
がつ がつ なし じ き
月から10月が梨のおいしい時期です。
なし しょくもつせん い おおく ちょうないかんきょう ととの
梨は食物繊維が多く、腸内環境を整えてくれます。

なし えら かた
～おいしい梨の選び方～

- うえ み かたち まる
・上から見て、形が丸くみえるもの。
- かわ は
・皮に張りのあるもの。
- かた じゅうりょうかん
・硬く重量感のあるもの。

