

# 食育だより

令和7年9月5日  
船橋市立高根台第三小学校

なが なつやす お がっこうせいかつ はじ  
長い夏休みも終わりの学校生活が始まりました。暑さもしばらく続くようです。

たいちよう くす きそくただ せいかつ おく からだ ちょうし ととの  
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。まいにち しょくじ なか あさ とく たいせつ かなら た  
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  
よう。



## ・・・お彼岸・・・

しゅんぶん ひ しゅんぶん ひ ちゅうち ぜんご かかん けい かかん はる ひがん  
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、

あき ひがん しゅんぶん ひ しゅんぶん ひ ひる よる なが おな じかん ひ  
秋のお彼岸といえます。春分の日、秋分の日、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て先祖の霊に感謝する行事となっています。

さい そな もの か  
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

おな もの はる ぼたん はな あき はぎ はな さ  
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。



## せいかつしゅうかん みなお 生活習慣を見直そう！

なつやす ちゅう ふ きそく せいかつ おく ひと  
夏休み中に不規則な生活を送っていた人はいませんか？

よ ふかしを する しゅうかん つづ がつ がっこうせいかつ げんき  
夜ふかしをする習慣が続いていると9月からの学校生活を元気に

す すごせません。おそ まで 起きていると、翌日なかなか起きられず、

あさ た 食べる 時間 が なくなっ て しまっ ます。朝ごはんを 食べ ない



がっこう い たいおん あ きりよく しゅうちゅうりよく で  
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。しゅぎょう しゅうちゅう き ます。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

そくただ せいかつ おく みなお  
則正しい生活を送れるように見直しましょう。



せいかつ  
生活リズムをととのえるには

### あさ ひかり あ 朝の光を浴びる



はや お 早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリ  
セットされて、24時間の周期に調整されます。  
すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズム  
がととのいます。

せいかつ  
生活リズムをととのえるには

### あさ た 朝ごはんを食べる



お 起きた時は、エネルギーが不足した状態です。  
朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、  
体温が上がります、血流もよくなり、胃腸も働き、  
元気に1日を始められます。

<sup>いま</sup> <sup>しゅん</sup> <sup>ふなほしさんしょくざい</sup> <sup>なし</sup>  
★**今が旬の船橋産食材：梨**★

<sup>ふなばしとくさんひん</sup> <sup>なし</sup> <sup>し</sup> <sup>ない</sup> <sup>せいさん</sup> <sup>おも</sup> <sup>ひんしゅ</sup> <sup>しゅうかくじ</sup> <sup>き</sup> <sup>はや</sup> <sup>こうすい</sup> <sup>ほうすい</sup>  
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」

<sup>にいたか</sup> <sup>なか</sup> <sup>こうすい</sup> <sup>もつと</sup> <sup>おお</sup> <sup>つく</sup> <sup>ひんしゅ</sup> <sup>ちが</sup> <sup>がつ</sup>  
「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月

<sup>がつ</sup> <sup>なし</sup> <sup>じき</sup>  
から10月が梨のおいしい時期です。

<sup>なし</sup> <sup>しょくもつせん</sup> <sup>い</sup> <sup>おおく</sup> <sup>ちやうないかんきやう</sup> <sup>ととの</sup>  
梨は食物繊維が多く、腸内環境を整えてくれます。

<sup>なし</sup> <sup>えら</sup> <sup>かた</sup>  
～おいしい梨の選び方～

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

