



(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台南小学校

新学期が始まりました。しばらくはまだ残暑が続きそうです。朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、「早寝・早起き」で生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

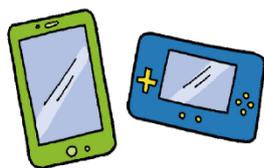
元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

2年生ヤクルト出前授業「おなか元気教室」

9月12日(金)、千葉県ヤクルト販売(株)の方にきていただき、2年生児童を対象にした「おなか元気教室」を行います。この授業では、児童たちが「早寝・早起き・朝ごはん・朝ウランチ」をテーマに、楽しく学びます。7月に行った、生活リズムアンケートの結果の報告もあります。

スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！



秋の行事食に親しもう！

みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか？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、給食にも食用菊を使った「菊花あえ」が登場します。

世界一の長寿国・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、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、この風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯（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。

給食でも、
「まごわ（は）
やさしい」
の食材を積極的に
とり入れています。

ま



豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

ご



ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。

わ



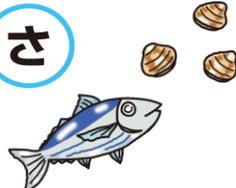
わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物せんいが豊富です。

や



野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきます。ビタミンや食物せんいの宝庫です。

さ



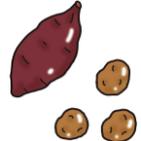
魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

し



しいたけなどのきのこ類。秋からおいしくなりますね。食物せんい、そしてうま味成分が豊富です。

い



いも類。意外に低カロリーで、食物せんいやビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。

一船橋産の旬の食材を食べて知る日ー

9月は「梨」：「梨」「梨ゼリー」が登場します。

船橋市では、梨の出荷が始まりました。初めに出るのが「幸水」その後「豊水」「新高」と続きます。りんごや柑橘類のように長期保管することができないので、収穫したときが1番美味しい、まさに旬にしか食べられない果物です。

