

食育だより

令和7年度

9月号

船橋市立八栄小学校

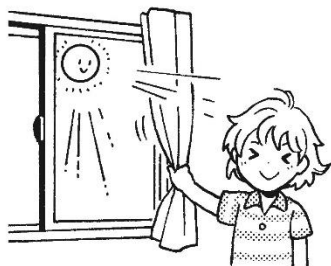
こんげつ もくひょう
今月の目標

しょくじ けんこう し
食事と健康について知ろう

なつやすみ お がっこう はじ たの なつやすみ す なつやす ちゅう きそくただ
夏休みが終わり、学校が始まりました。楽しい夏休みを過ごせましたか？夏休み中は、規則正しい
じかん お さんしょく た ひと むすか ひと がつ
時間に起きられましたか？三食きちんと食べられましたか？できた人も難しかった人も 9月から
しっかりと給食を食べて健康について知りましょう。

なつ やす あ せい かつ 夏休み明け 生活リズムをととのえよう

あさ ひ あ
朝日を浴びる



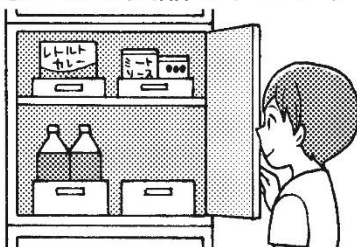
ちようしょく た
朝食を食べる



せいかつ
生活リズムをととのえるためには、わ
たたちの体にある「体内時計」を、1日
24時間の周期に合わせて、調整するこ
とが大切です。調整するためには、朝日
を浴びることと、朝食を食べることがよ
いといわれています。生活リズムをとと
のえて、元気に過ごしましょう。

さいきん さいがい おお ひ つづ じしん たいふう おおあめ さいがい しゅるい
最近では災害が多い日が続いています。地震や台風、大雨など災害にはたくさんの種類があります。
さいがい お とき ため かぞく びちく はな あ いえ
災害はいつ起こるかわかりません。もしもの時のために、家族で備蓄について話し合い、家にあるも
のを見直して災害に備えましょう。

① 家にある食品をチェック



② 家族の人数や好みに応じた 内容や量を決める



③ 足りないものを買足す



④ 賞味期限前に食べて、食べ た分を買足す



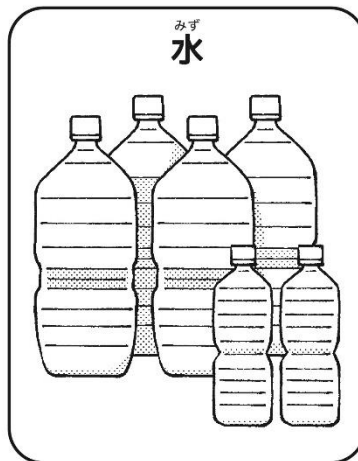
か てい びちく しょくひん りょう ひ とり
家庭備蓄の食品の量は、「一人
さいてい か しょうかんぶん かぞく にん
最低3日～1週間分×家族の人
数」が望ましいといわれていま
す。備蓄食品には、災害時に使
用する「非常食」と、日常的に使
用しながら、災害時にも使用で
きる「日常食品」があります。
にちじょうしょくひん おお
「日常食品」を多めにすると、
つね いっていりょう そな
常に一定量を備えることができ
ます。家族で家にある食品を見
なお えていよう そな
直して、栄養バランスや使い勝
て この かんが しょくひん えら
手、好みなどを考えて食品を選
びましょう。



みず ねつ げん
水や熱源の
び ちく わす
備蓄も忘れずに！

きゅーたん

みず び ちくりょう ひとり あ さいてい か ぶん
水の備蓄量は、一人当たり最低3日分
やく いんりょうすい ちょう り ようすい のぞ
の約9L(飲料水+調理用水)が望ましい
といわれています。また、カセットこん
ろやカセットボンベがあると、食品を加
ねつ しょく せんたくし ひろ
熱することができて食の選択肢が広が
ります。



さい がい じ て あら 災害時の手洗い

みず つか と き せつ つか
水が使える時は、石けんを使ってていね
いに洗います。水が使えない時は、ウェット
ティッシュなどで汚れを落としてから、ア
ルコール消毒液を手全体にすり込みます。



SDGs

みず たい せつ つか 水を大切に使うためにできること

みず なが ばな し
水を流しっぱなしのまま使
用すると、30秒間で約6L、
5分間で約60Lが流れてし
まうことになります。

かぎ かい せつ たい せつ
限りある水を大切にする
ために、日頃から節水を心
がけましょう。

※出典 東京都水道局HP

せん めん て あら 洗面・手洗い



じゃぐち
蛇口はこまめに
かいへい
開閉します。

は 歯みがき



くち
コップをゆすぐ時は、
とき
コップを使います。

しょつ き あら 食器洗い



しょつ き よご
食器の汚れは、
こ ふ などであら
古布などでぬぐっ
てから洗います。

「船橋の旬の食材を食べて知る日」

～9月：梨～

ちば げん ぜんこくいち い なし さんち なか ふなばし しろういし いちかわし かまがやし ばんめ
千葉県は全国一位の梨の産地です。その中で船橋は白井市、市川市、鎌ケ谷市について4番目に
お お ふなばし ぜんこくゆうすう なし せいさんち とよとみ みさき こわがま ほくぶちく おおあな
多くまさに船橋は全国有数の梨の生産地といえます。豊富、三咲、古和釜、などの北部地区、大穴、
つばい ちく ほうてん つく
坪井地区、法典地区などで作られています。

しない なしのうか おお こうすい ほうすい にいだか しゅるい おち
市内の梨農家の多くは「幸水」「豊水」「新高」の3種類を主に
さいばい がつちゅうじゅんころ がつちゅうじゅんころ さんちちよくばい
栽培しています。8月中旬頃～10月中旬頃までは産地直売
の梨を楽しむことができます。

