

# 食育だより

昭和小学校  
令和3年度9月号  
おうちの人と読みましょう

長い夏休みが終わり、学校生活が始まり数日がたちました。9月になってもまだまだ暑い日が続きますね。夏の疲れが残っている人もいるでしょう。元気に過ごすためにも、朝食を食べてから一日をスタートさせ、生活のリズムを整えましょう。

## 生活リズムを整えよう

毎日の生活をどのように過ごしていますか？次の項目について、チェックしてみましょう！

- 朝ごはんは食べないことが多い
- ファーストフードや清涼飲料水をとることが多い
- 体を動かすことが少ない
- 食事やおやつ時間がきまってない
- 夜遅くまで起きていることが多い



ひとつでもチェックがいたら注意！ どんなことに気をつけたらいいのかな？

規則正しい生活を取り戻すために次のことに気を付けてみましょう。

- いつもより10分はやく起きる
- 朝ごはんを食べる
- 野菜やくだものを積極的に食べる
- 間食の時間と量に気を付ける
- 早めに寝てたっぷり睡眠をとる



「早寝・早起・朝ごはん」が基本です！

## 疲れがたまっていると思ったら… ビタミンB1を補給しましょう！

疲れのもとになる「乳酸」は、ビタミンB1が不足すると体にどんどんたまっていき、体がだるくなるなどの症状をおこします。毎日の食事からビタミンB1を積極的にとりましょう。

ビタミンB1を多く含む食品

- ・のり
- ・豚肉
- ・レバー
- ・うなぎ
- ・大豆（大豆製品）
- ・たまねぎ
- ・じゃがいも など

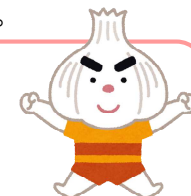


## 食欲がないと思ったら… 香味野菜・香辛料を活用しましょう！

食欲がないときには、香味野菜、香辛料を使いましょう。料理に加えることで味をひきしめ、香りを添えて、食欲を増進する効果があります。

香味野菜・香辛料

- ・しそ
- ・ねぎ
- ・にんにく
- ・しょうが
- ・にら
- ・とうがらし
- ・カレー粉
- ・こしょう など



## 9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを日常的に食べて買い足すことをくり返しながらかつて備蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。さらに、賞味期限がきれてしまうこともなくなるので、食品ロスを防ぐことができます。



## 児童のみなさんへ もう一度、気を引き締めましょう！

給食の前には、必ずていねいに手洗い、うがいをしましょう。また、頭やおなかの痛いなど体調がよくないときには、給食当番をやらないようにしましょう。無理せず担任の先生に伝えてくださいね。みんなが元気に学校生活を送れるように、一人一人が心がけましょう。