



# 食育だより

昭和小学校  
令和5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。夏の疲れが残っている人もいでしょう。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。

## 元気にごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムを整えるためには、“早寝・早起き・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、決まった時間に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝ねぼろは生活リズムを乱れさせる原因になります。

## “早寝・早起き・朝ごはん”をするためのポイント



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。

## 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

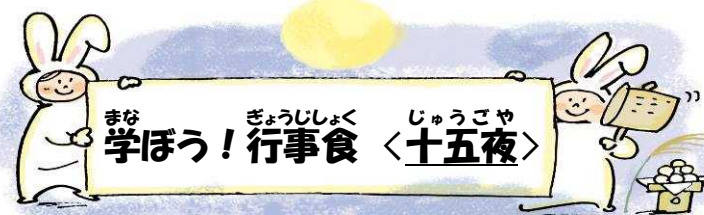


## 食欲がないと思ったら… 香味野菜・香辛料を活用しましょう！

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



十五夜は、一年のなかで一番満月がきれいに見える日です。おだんごやおもち、ススキやさといもなどをお供えて、月をながめることをお月見といいます。たくさんのおいしい食べものが食べられることへの感謝の気持ちと、これからもおいしい食べ物が食べられますようにという願いを込めてお供えするお月見が、中国から伝わりました。十五夜はいも名月ともいわれていて、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

今年の十五夜は、9月29日です。当日は、さつまいもごはんやさといもが入ったけんちん汁など、十五夜にちなんだ献立を予定しています。

