

食育だより



令和7年

9月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立石井小学校

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!



夏休みはいかがでしたか？長い休みの後はなんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに

朝ごはんをよく
かんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

9月に入っても残暑が続き、猛暑日にせまる暑さが続くとの予報です。学校も始まるといふと、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたり、夏バテになる人もいるかもしれません。夏バテを防ぐポイントと食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。
早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る
“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



豚肉



玄米



胚芽米



ぬか漬け



うなぎ



まめの豆類

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



酢



梅干し



レモン



しょく そな
食の備え

み なお
を見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことになります。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



しょくりょうひん じょうおん ほぞん
食料品は常温で保存ができ、簡単な調理や
そのまま食べられるものが便利です。



かんづめ 缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちする野菜など。
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



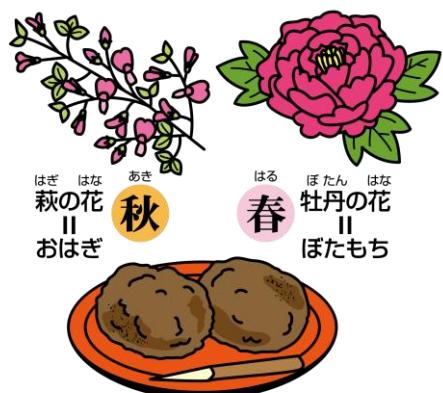
すうひん どうじ つく みず せつやく
数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



ひがん お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことといいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



し 知っていますか？「100年フード」



「100年フード」は文化庁による取り組みで、地域の風土や歴史・風習の中で個性を活かしながら創意工夫され、世代を超えて受け継がれてきた食文化を地域の誇りとして100年を超えて継承していくことを目指し、認定するものです。江戸時代から続く郷土料理の「伝統の100年フード」、明治・大正に生まれた食文化の「近代の100年フード」、「自指せ、100年！」の「未来の100年フード」の部門があり、これまでに300件の食文化が認定されてきました。

日本
食文化
あふれる
國

「100年フード」とは？

文化庁では、我が国多様な食文化の継承・振興への構造を強化するため、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、文化庁とともに継承していくことを目標とする取り組みを進めています。

これまでに300件の食文化が認定され、認定対象は、各種メディアで認定された活動が数多く取り上げられたり、ロゴマーク入りの商品が販売されるなど、100年フードの取扱いは全国的に広がりを見せています。

100年フードの取扱いは全国的に広がりを見せています。

100年フード

QRコード