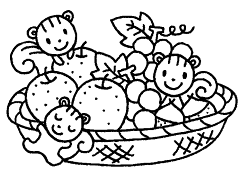


食育だより　9月号

宇都宮市立鬼怒中学校

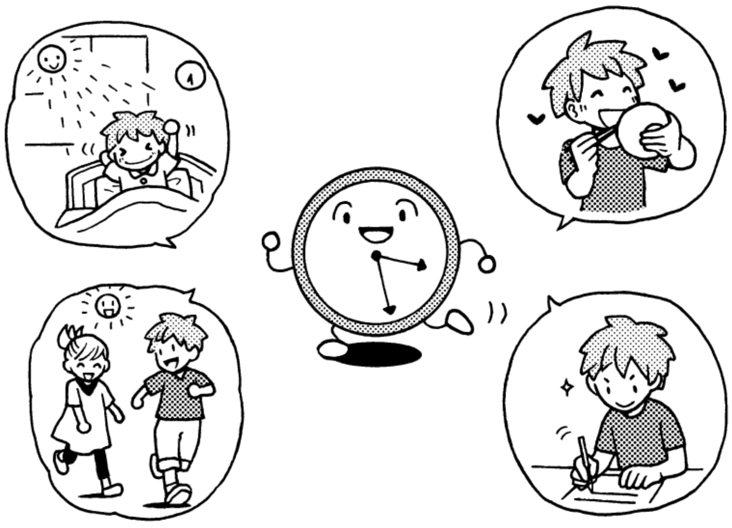
9　月 September
長月（ながつき）

～ 健康なからだは、毎日の食生活の積み重ねから作られます ～

毎日元気に過ごすには、早起き・早寝をして、３食をしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。
規則正しい生活と食生活で、健康な毎日を過ごしましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

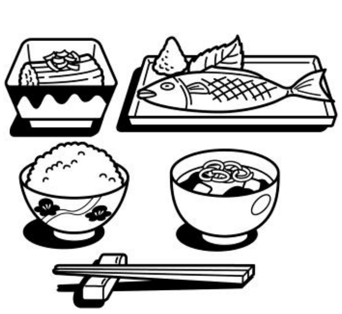
人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし１日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。②昼間はなるべく外に出る機会を増やす。③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）。④１日３回の食事を規則正しくとる。などが有効といわれています。



チェック　生活リズムをととのえるために

- ☐毎日、朝ごはんを食べる。
- ☐早起きをして、朝の光を浴びる。
- ☐毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- ☐１日３食を、決まった時間に食べる。
- ☐日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- ☐ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- ☐ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- ☐ 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

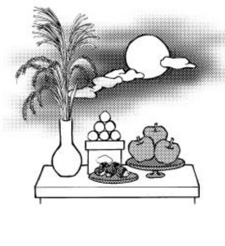
～　**和食**の知恵に学ぶ　～



「主食」（ごはん）
「主菜」（肉・魚・卵・豆などのおかず）
「副菜」（やさいの煮物や汁ものなど）の器をそろえてみましょう。
食品数も増え、栄養のバランスもとりやすくなります。
野菜はたっぷり、味付けはうす味、油の使用は控えめにしましょう。

月見　（9月21日　十五夜献立）

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月 15 日）と後の名月（十三夜・旧暦の９月 13 日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。
月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



裏面にお米クイズあります。

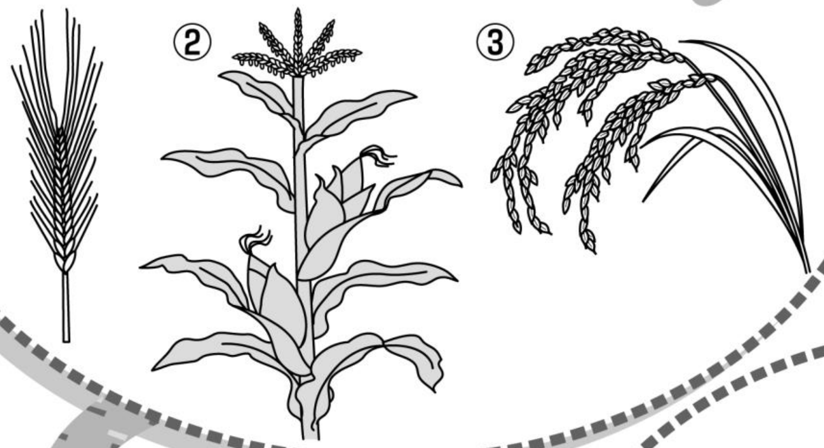
お米クイズ

わかるかな？

レベル1

Q. 次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう？

① ② ③



ヒント！

ボクはイネという植物の実だよ。イネの穂にたくさんのもみがつくと、重さでおじぎをしているように見えて、「稲穂がたれる」と言うよね。もう一度よく絵を見てみよう！

レベル2

Q. ごはんは、からだにとってどんな働きをするでしょう？

①おなかの調子を整える働き
②脳やからだのエネルギーになる働き
③からだの血や肉になる働き

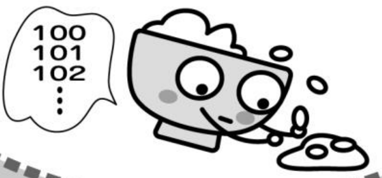
ヒント！

ボクにはたくさんの栄養がつまっているんだよ！　特に「炭水化物」という栄養が多く含まれていて、1杯のお茶わん（ごはん約150g）には55.7g入っているんだって。炭水化物が多く含まれる食べ物の仲間には、パンやめん、ジャガイモなどがあるけど…答えわかったかな？

レベル3

Q. 1杯のお茶わん（ごはん約150g）には、何つぶのお米が入っているでしょう？

① 約900つぶ
② 約1,800つぶ
③ 約3,200つぶ



ヒント！

一つの稲穂にはボクが約70つぶついているよ。1杯のお茶わんのためには、45本以上の稲穂を刈り取らなきゃできないんだって。

★農家の人は、苗を植えてから収穫するまでにたくさんの時間と手間をかけて、みんなに美味しく安全に食べてもらえるようにいろんな努力、工夫をしています。感謝していただきましょう。

こたえ
レベル1:③（①はムギ、②はトウモロコシ）
レベル2:②
レベル3:③