

食育だより

令和7年度 9月号

清原東小学校

保護者の方と一緒に
読んでくださいね

夏休みは楽しく過ごせましたか？夏休みは終わりましたが、9月になってもまだまだ暑い日はまだ続きそうですね。

夏バテをしないよう水分を多く取り、夏野菜や果物からも栄養をたっぷりとりましょう。

夏休み明けの生活リズムを整えよう！



生活リズムを整えるには、わたしたちの体にある「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、朝日を浴びて、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

朝は早めに起きて、朝の光を浴びるようにします。
また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝ることを心がけましょう。



朝ごはんには、エネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにしましょう。



保護者のみなさまへ

子どもたちが元気な毎日を過ごすために、規則正しい生活を送ることはとても大切です。

保護者のみなさまのご協力をお願いします。



がつついたち ぼうさい ひ
9月1日は防災の日！

ひごろ そな みず しょくりょう
～日頃から備えよう水と食料～



大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日頃から、水や食料など多めに備蓄しておきましょう。

また、備蓄したものは食品ロスにならないように、ローリングストックをして、無駄なく使いましょう。

家庭備蓄の量は、1人最低3日～1週間×家族の人数

水の備蓄量は、1人当たり最低3日分の約9L（飲料水＋調理用水）が望ましいといわれています。

くあずま食品さんより納豆の寄贈>

7月10日（木）はあずま食品さんより、宇都宮市産大豆100%の納豆を寄贈していただいた納豆が提供されました。

ひきわり納豆だったため、食べやすく、嬉しそうに食べている児童が多く見られました。また、苦手な児童も頑張って一口食べていました。



<放射性物質検査について>

本校では、7月18日（金）に使用したピーマンで放射性物質検査を行いました。結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。