

食育だより

宇都宮市立清原東小学校

9月号 2024年

保護者と児童の皆様へ
一緒にお読みください

夏休みが終わり、9月になってもまだまだ暑い日が続きます。毎日元気に過ごせるように、早寝早起き、3食しっかり食べるなど、規則正しい生活を心がけましょう。

～夏休み明けの生活リズムをととのえよう！～

生活リズムをととのえるためには、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、朝日を浴びることと、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、早めに寝るように心がけましょう。



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を自覚めさせ、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す。

9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料

非常食の選び方

家庭備蓄の食品の量は、1人最低3日～1週間×家族の人数が望ましいといわれています。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）が望ましいです。

- 保存期間は3年以上のもの、期限を確認しやすいものを選びましょう。
 - ごみが少なくかさばらない、パウチタイプがおすすめです。
 - 災害時はストレスで食欲不振になりがちなので、普段から食べ慣れている味付けのものを選びましょう。
- ⇒カップ麺やごはんもの、カレーなど



～十五夜と十三夜 今年はいつ？～



月見とは、十五夜と十三夜にだんごやすすきを供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。

今年の十五夜は9月17日、十三夜は10月15日です。

だんごやすすき、収穫した農作物をお供えるのは、その年の豊作に感謝と祈りをささげるためといわれています。17日は、お月見メニューを予定しています。