



令和7年度 9月号

宇都宮市立清原南小学校

なが なつやす お がっこうせいかつ せいかつ き も き か
長い夏休みが終わり、また学校生活がスタートしました。みなさんは生活のリズムや、気持ちの切り替えは

できていますか？まだまだ残暑がきびしいため、体調をくずさないためにも「1日3食」や「早寝・早起き」を

こころ たく にち はじ あさ た
心がけましょう。特に1日の始まりである「朝ごはん」は、しっかりと食べるようにしてくださいね。

9月1日は防災の日～自然災害への備えてきていますか？～

＜備蓄食品の選び方＞

ひごろ えいよう つか がって かんが かくかてい あ しょくひん えら たいせつ
日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

1: 家庭にある食品をチェックしましょう。

2: 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。

3: 足りないものを買います。

4: 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買います。



*災害直後は炭水化物ばかりになりがち

*体調不良を起こしやすい

げん たんすいかぶつ じゅうよう えいよう
エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養
バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性
があります。

たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介や、コンビーフ、焼き鳥
など肉類の缶詰などは長期保存ができる上、手軽にたん
ぱく質をとることができるのでおすすめです。

おお さいがいじ やさいぶそく しょくもつ
大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物
繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩む方
が多いようです。

ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、
日頃から多めに買い置きしましょう。乾物もおすすめです。



《秋が旬の食べ物で、食欲全開！！》



あき 秋にはたくさんの“〇〇の秋”がありますが、みなさんが最初に思いつくのはどんな秋ですか？秋は穀物

や果物などの収穫が多くなるため、“実りの秋”とも言われています。おいしい旬の食べ物がたくさん

あるので、いろいろな食べ物を毎日の食事に取り入れてみましょう。

