

食育だより



瑞穂野南小学校
令和7年9月号

なが なつやす お 長い夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きして、3食をしっかりと食べて生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



休み明けの生活をリフレッシュ！



あさ 朝ごはんが
た 食べられない

おやつを
た だらだら食べる



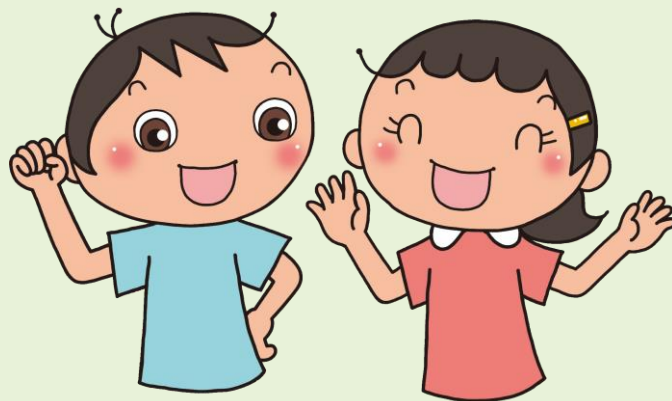
解決法

はや お 早起きする日を決め、その日は早く寝て、「早寝・早起き」のよいリズムをつくる。



解決法

おやつ時間を決め、お皿やコップなどで1回の量を決めて食べる。



げんき 元気にリフレッシュ！



解決法

夕食を食べたらすぐに歯みがきをし、気持ちにけじめをつける。

解決法

いろいろな食べ物が入っている給食を楽しく食べる。材料や料理の名前を先生に聞いてみる。



よる 夜おそくまで
た 食べている

好きなもの
ばかり食べる

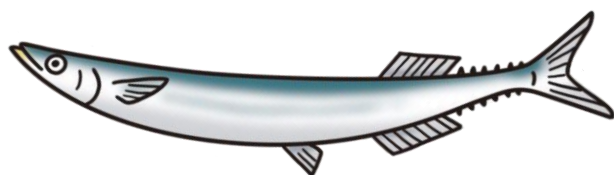


日本の食生活の知恵を知ろう！ ～敬老の日～

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。	ま 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。	ご ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。	わ わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物せんいが豊富です。
や 野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物せんいの宝庫です。	さ 魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。	し しいたけなどのきのこ類。秋からおいしくなりますね。食物せんい、そしてうま味成分が豊富です。	い いも類。意外に低カロリーで、食物せんいやビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。

旬の味、サンマを食べよう！



サンマは大根おろしを添えた塩焼きが定番ですが、生姜や梅干しを少し入れた煮魚もおいしいです。



サンマは、秋に獲れる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから漢字で「秋刀魚」の字が当てられます。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB₂、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があり、EPAには血液をサラサラにして悪玉コレステロールを減らす働きがあるといわれています。

7月の放射性物質検査結果

7月16日に使用した「ごぼう」ですが、検査結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。次回（9月11日）を予定しています。なお、検査結果は翌月の「食育だより」でお知らせします。