

食育だより



瑞穂野南小学校
令和6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、はやね はや お 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。



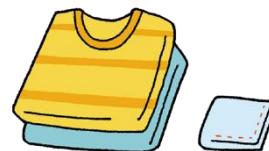
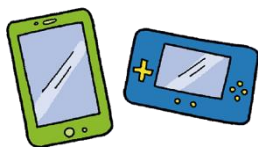
げんき
元気にすごすために

せいかつ
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、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時間に起きて、決まった時間に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

はやね はや お あさ しゅうかん み
早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけるポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

たいないとき なに
体内時計って何？

人は、太陽が昇っている間は、活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



あさ
**朝ごはんを
食べてから
登校しよう**



じゅうごや 「十五夜」について

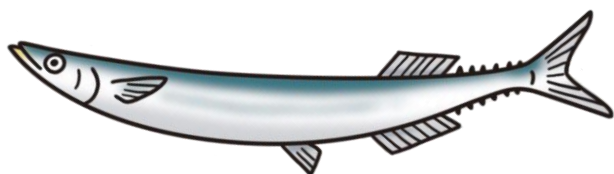
十五夜は、昔の暦で8月15日にあたり、この日の満月は1年で一番美しいと言われてきました。

十五夜には、月に見立てた15個の団子を盛ります。稲に見立てたすすきや、とれたばかりの里芋、秋に収穫した野菜で作ったけんちん汁も欠かせません。秋の収穫に感謝を込め、お祝いをします。

(今年は9月17日が十五夜です。給食では13日を十五夜献立とし、いわしのみりんぼし、みそけんちん汁等を出します。)



旬の味、サマを食べよう!

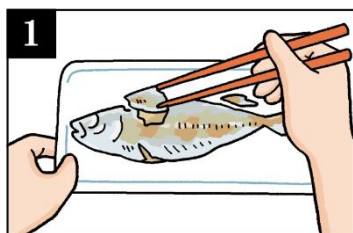


サマは大根おろしを添えた塩焼きが定番ですが、生姜や梅干しを少し入れた煮魚もおいしいです。

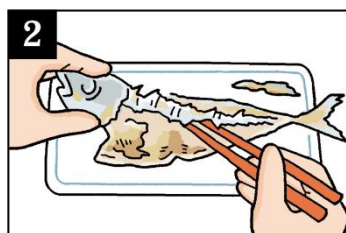


サマは、秋に獲れる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから漢字で「秋刀魚」の字が当てられます。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB₂、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があり、EPAには血液をサラサラにして悪玉コレステロールを減らす働きがあるといわれています。

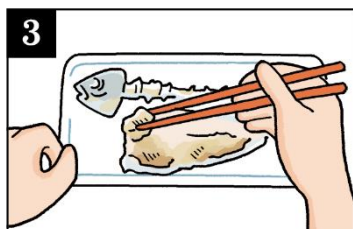
や ざかな た 焼き魚をきれいに食べられるかな?



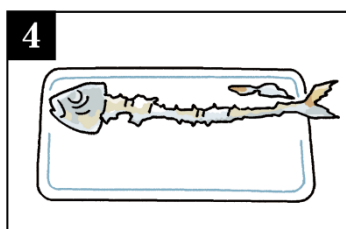
せ 背びれや胸びれをとり、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



うえ み た 上の身を食べたら、ほね した み あいだ 骨と下の身の間にはしを入れて外します。



あたま ほね さら おく 頭と骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。



た お 食べ終わったら、のこ った骨などは、血の奥にまとめて置きます。

7月の放射性物質検査結果

7月18日に使用した「チンゲン菜」ですが、検査結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。次回は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。