



令和5年度  
宇都宮市立豊郷中学校



夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。しばらくはまだ残暑が続きそうです。朝・昼・夕の3食をしっかり食べ『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整え、残暑に負けず元気に学校生活を送りましょう。

9月は敬老の日、十五夜、お彼岸があり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。そして、秋といえば…スポーツの秋・読書の秋と併せて、味覚の秋ですね！魚や果物がとてもおいしい時季です。しっかり食べて、充実した学校生活をスタートさせましょう。

## 大切です！きちんと朝ごはん！ ～生活のリズムは正しい食生活から～

夏休みの間に夜更かしして生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？ 学校生活が始まりますので、朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食は特に大切です。

からだめざ  
体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活性を活性化します。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

のうげん  
脳のエネルギー源となり、  
ごぜんちゅうがくしゅうしゅうちゅう  
午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、特に朝の食事が大切です。

けんこうてきせいかつ  
健康的な生活リズムをつくり、  
はいべん  
すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることが、よい生活リズムをつくります。食べ物は胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

にちしょくじえいよう  
1日の食事の栄養バランスが  
とりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

## 秋の行事食・食べ物

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。

「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7～9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。今年の十五夜は、9月29日（金）になります。給食では、けんちん汁や十五夜デザートが出ます。



なし・ぶどう・かき・りんご



秋は果物が美味しい季節です。ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

水の備蓄は一人1日3L

一人分  
1週間だと 21L

