



食育だより



横川東小学校
R7.9.29

昼と夜の長さがほぼ同じになり、だんだんと秋の気配を感じられるようになります。この時期は古くから収穫を感謝する習わしもあります。自分の食について振り返ってみましょう。



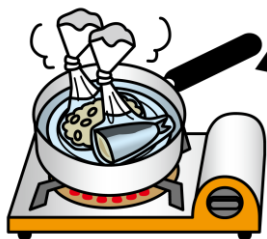
食の備えを見直しましょう……………

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ……ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



秋は行事がいっぱい!

十五夜・十三夜



今年(2025年)は、10月6日が十五夜、11月2日が十三夜となります。

十五夜の月は「いも名月」といわれ、旬の果物のほかにさといもをお供えします。これからおいしくなるさといもを給食でもたくさん使っていきます。

十三夜の月は「豆名月」「くり名月」といわれます。十五夜が中国や韓国、台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。満月(十五夜)より少し欠けた月を愛で、2つの月を見ないのは「片見月」といわれ、知られたそうです。十三夜では豆(完熟した大豆がとれる時期です)や、くりをお供えします。

からだ つか
体の疲れをとるためにも、
あさ た
しっかり朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。まだ寝ている間に休んでいた脳や体を自覚めさせる役割を持っています。

レッツ 朝食クッキング

「朝食食べるぞ・ちょうしよく（調子良く・朝食）」
朝食をとることや早寝早起きを実践すること等、子供の基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。

7月に引き続き、朝食の大切さについて学習をします。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒にお読みください。

『朝ごはんのお手伝い』

☆良い一日にするために、朝ごはんをしっかりと用意しましょう。そのために、自分が何をしたらよいかを考えてみましょう。

体の疲れをとるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続く、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつの食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



朝の時間に余裕ができる

早起きができるようになる

朝食をしっかりとることができる



早寝ができるようになる

『早寝・早起き・朝ごはん』を心掛けましょう！