

9月 食育たより



令和8年度
上尾市立原市小学校

『生活リズム』乱れていませんか？



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことはありませんか？

休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の暑さで知らないうちに溜まった疲れも出てくる時期です。

残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★ 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



忙しい朝は、すべて手作りは難しいものです。カット野菜や冷凍品など利用すると便利ですよ。



日本は島国で台風の影響を受けたり、地震も多発しやすい国です。大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。

いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく心安心です。

備蓄する量の目安



最低でも3日分、できれば1週間分があると安心です。

水は1人1日3L分必要と言われています。ペットボトルのサイズは2Lよりも、500mlサイズの方が衛生的に使うことができます。

家族の人数にあわせて、2Lサイズ・500mlサイズと揃えておくといざというときに使い分けもできて便利だと思います。

食料はレトルト食品や缶詰以外に、食べなれたお菓子や食品があると不安な心を落ち着かせることができます。ローリングストックで定期的に中身を見直して備えるようにしましょう。

また、すぐに持ち出せる場所に保管することも大切です。家族全員がわかる場所に保管できるように、話をしておくといいですね。



9月の行事&記念日 3択クイズ

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は？

① 桜 ② 菊 ③ バラ

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は？

① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする「おはぎ」。その名前は何かからきた？

① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前

山口県 萩市

【答え】 重陽の節句……② ひじきの日……② 秋分の日……②

2学期の給食もおいしく残さず食べましょう！
毎月新メニューもあります。楽しみにしていてね！