



# 9月

# いただきます



毎月19日は  
食育の日



食育だより No. 5  
令和4年9月7日発行  
栄養教諭 富樫 陽子

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休みでリズムがくずれていたら、今のうちに生活習慣を見直して、規則正しい生活を心がけましょう。



## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう



## 朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



## 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



# 防災クイズ

正しいのはどっち?

防災についてのクイズです。  
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



**Q1** 料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは?

**A** 自分の身を守る

**B** 火を消す

**Q2** 災害用に備える食べ物は、何日分がよい?

**A** ×2日分

**B** ×7日分

**Q3** 水を備えるなら、1人1日どれくらいの量?

**A** コップ2はい(400ml)分

**B** ペットボトル6本(3ℓ)分

**Q4** 備えておく食べ物は、どうしておくがよい?

**A** 災害が起きるまで絶対に食べない

**B** 食べたらまた買う、をくり返す

**Q5** 備えておくおやつは、どんなものがよい?

**A** 好きなもの

**B** くらいだけでも長持ちするもの

## おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



**主食 (炭水化物を多く含むもの)**

お米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル

**主菜 (たんぱく質を多く含むもの)**

レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

**副菜・その他**

根菜類、漬物、ジュース、乾燥ワカメ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

**家族の状況に応じて用意する物**

アレルギー対応食品、アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。