

9月 食育だより

令和5年8月29日(火)
牛島小学校

夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？夜ふかしや朝寝坊などをして生活リズムが乱れていませんか？

朝から元気に1日を始められるように、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べて登校してください。



「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



備える



十五夜 3択クイズ



Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？

- ① きれいに見える
- ② 地球に近づく
- ③ うさぎがはっきり見える

Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？

- ① 米
- ② 麦
- ③ 大豆

Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう？

- ① あんこが巻きついたもの
- ② かしわの葉でくるんだもの
- ③ へそのようにくぼんだもの

Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？

- ① じゃがいも
- ② 里いも
- ③ さつまいも

Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？

- ① 玉入れ
- ② 大玉転がし
- ③ つな引き

こたえ

Q1=① Q2=① Q3=②(端午の節句に食べるかしわもち/①は関西地方、③は静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③(収穫や健康を祈って行われている伝統行事)



生活リズムをチェックしよう!

あなたの生活をふり返り、毎日できていることには○を、できていない日があることには△を、まったくできていないことには×を の中に書きましょう。

<p>朝は予定の時間に起き ている</p> 	<p>朝ごはんを欠かさず食 べている</p> 	<p>毎朝うんちが出ている</p> 
<p>からだを動かす遊びや 運動をしている</p> 	<p>夕ごはんは寝る2時間 前までに食べている</p> <p>ごちそうさまでした</p> 	<p>夜ふかしせずに関ま った時間に寝ている</p> 

朝ごはんを食べると、からだにどんな変化があると思いますか?
当てはまると思うものを○で囲みましょう。

 <p>集中力が高まる</p>	 <p>ぼーっとする</p>	 <p>体温が下がる</p>	 <p>うんちが出る</p>
 <p>うんちが出ない</p>	 <p>イライラする</p>	 <p>体温が上がる</p>	

◎生活リズムはなぜ大切なの?

私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があります。その時計は約25時間で動いていて、体温や血圧など活動に欠かせないリズムを刻んでいます。しかし、1日は24時間なので、少しズレた分の時計を修正する必要があります。毎朝、日の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べると、この体内時計をリセットすることができ、1日元気に過ごすための生活リズムを整えることができます。



◎朝ごはん和生活リズムの関係は?

朝ごはんを食べる前と後では、食べた後の方が、体温が高くなります。また、よくかんで朝ごはんを食べることで、脳の働きを活発にし、集中力を高めたり、やる気がアップしたりすることにつながります。

そして、朝ごはんを食べると、寝ている間に休んでいた胃や腸が働きはじめます。朝、うんちが出るのはそのせいです。こうして朝ごはんは、1日元気に活動するためのからだのスイッチを入れ、生活リズムを整える役割をしているのです。



生活リズムを整えるためには、どんなことに気をつければいいでしょうか?
絵を見て、気をつけたいことを書いてみましょう。
書けた人は、担任の先生に提出してください。



.....

.....

.....

.....

.....

.....