

しょくいく 食育だより

9月号

綾町立綾小学校

長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。この時期は、夏の疲れが出やすい時期になります。強い日差しのなか、運動会の練習も始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」を目標にして1日も早く今までの生活リズムを取り戻し、毎日を元気に過ごしましょう。

せいかつ ととの 生活リズムを整えましょう！

私たちの体には、1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。この体内時計の働きによって、人は自然と、朝になると目が覚めて、夜になると眠くなります。みなさんは夏休みの間、規則正しく生活できたでしょうか？ 生活リズムが崩れてしまった人は体内時計が正常に働いていないかもしれません。生活リズムを整えて、元気に勉強や運動に取り組みましょう！

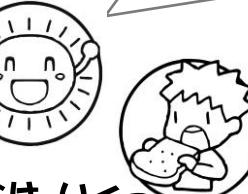
○ 生活リズムを整える 9つのポイント

⑨ しっかり『〇〇』、
頭と体と心を
休めよう！



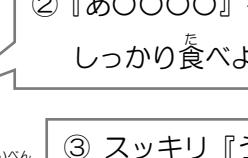
起床

① 太陽の『ひ〇〇』を浴びて、体内時計をリセット！



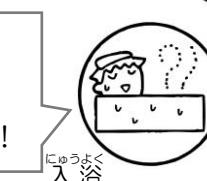
睡眠

② 『あ〇〇〇〇』を
しっかり食べよう！



朝食

⑧ 『〇〇〇』で、
身も心も
リフレッシュ！



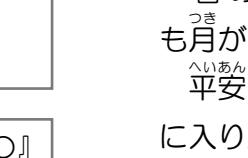
入浴

③ スッキリ『う〇〇』
で、朝から心も体
もスッキリ！



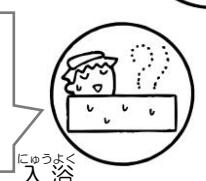
排便

④ 『あ〇〇〇〇』を
しっかり食べたから
集中して授業に
取り組めるね！



授業

⑦ 『お〇〇』を
我慢して、おなか
ペこぺこで食べる
晩ごはんは最高！



夕食

⑤ たの
楽しい『き〇〇〇〇〇』
しっかり食べて
午後に備えよう！



運動

⑥ よく『か〇〇』食べれば、
運動してもおなかが痛く
ならないよ！



運動

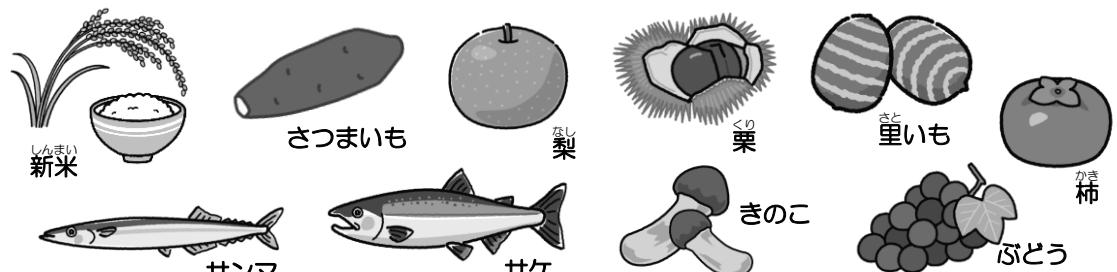
★ ○の中に入る言葉を
考えてみよう！
(答えは右下にあります。)

しゅん た ち の あじ 旬の食べ物を味わいましょう！

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、味もおいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並んでいる食べ物も多くあります。が、地域でとれた旬の食べ物を食べることは、私たちの体によいだけではなく、地域の環境を守ることにもつながります。



◎ 秋が旬の食べ物 ◎



◎ 十五夜 ◎

昔の暦で8月15日は「十五夜」、その日の月は「中秋の名月」と呼ばれ、一年で最も月が美しく見えると言われています。今年の十五夜は9月21日(火)です。平安時代のお月見は、貴族が月を見ながら詩歌や楽器を楽しむ催しでしたが、江戸時代に入り庶民にお月見が広がると、丸い団子や秋の収穫物をお供えして、実りに感謝する行事となりました。

☆ 9月21日(火)は「十五夜献立」です。お楽しみに！



今月の「ベジ活」献立 >> ... 今月は、9月6日(月)です。

健康のために必要な野菜の量は、1日350gですが、宮崎県民の野菜摂取量は平均278gで、約100g不足しています。そこで「1日プラス100g」を目標に、宮崎県がすすめているのが、「野菜（ベジタブル）を積極的に食べる活動」＝「ベジ活」です。

これから給食では、1日の3分の1(およそ120g)以上の野菜を使った献立を「ベジ活献立」として紹介します。



こたえ：①ひかり ②あさごはん ③うんち ④あさごはん ⑤きゅうしょく ⑥かんで ⑦おやつ ⑧おふろ ⑨ねて