

# 食育だより 9月号

令和5年 9月 1日  
大田区立東蒲小学校  
校長 鈴木 裕二  
栄養士 小俣日向子

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に残暑を乗り切ることができるよう、ご支援をお願いいたします。

## 生活リズムをととのえましょう！

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体の中にある「体内時計」です。体内時計がきちんとはたらくためには、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることが大切です。

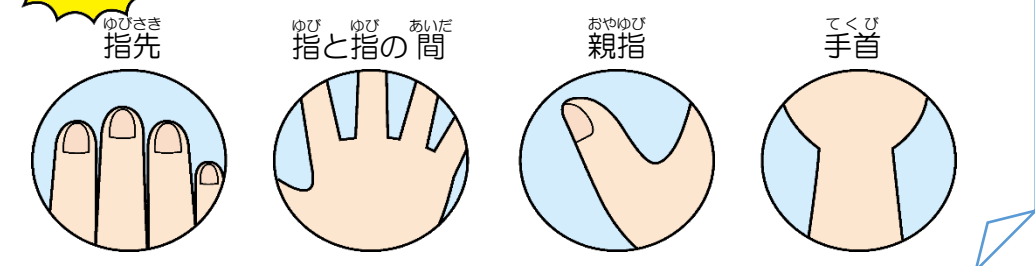


## しっかり手をあらおう



手には、目に見えない汚れやばい菌がたくさんついています。食事の前後やトイレの後、外から帰ってきた後に、石けんで手をきれいに洗うことが大切です。

### 洗い残しやすい4つのポイント



## 漢字クイズ「秋刀魚」

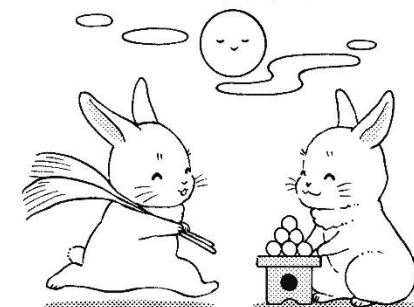
これは、秋に美味しいある魚の漢字です。何と読むでしょう？

- ① いわし ② さんま ③ さわら

こたえは、②さんまです。刀のように細長く、光っている魚です。秋は一番脂がのっけていておいしい時季です。この脂には、脳の働きをよくしたり、病気を予防するパワーもあります。



## 秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

©少年写真新聞社2023

## ◆関東大震災から100年◆

関東大震災は、1923年9月1日に相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましょう。

## 各家庭に合った備蓄の方法

<p>①家にある食品をチェック</p>	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を定める</p>
<p>③足りないものを買い足す</p>	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す</p>

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。