

食育だより 9月号

令和6年 9月 2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され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、朝ごはんを食べたりすることが大切です。

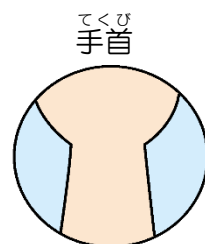


しっかり手をあらおう



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、秋におい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。



骨まで食べられる

ししやも



ししやもは、多くが干物として売られています。骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムのよい補給源になり、成長期に食べてほしい食品です。

備えよう！ 防災



非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

災害に備える

備蓄に便利なアルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考ながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ ということがなくなります。



いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

