

# 食育だより

毎月19日は「食育の日」～令和7年9月19日発行～



文責：栄養教諭 岩瀬 幸

## 規則正しい生活リズムを心がけよう！

長い夏休みが終わって3週間以上が過ぎました。それなのに・・・「つい夜更かしや朝寝坊をしてしまう生活リズム」から戻れない人はいませんか？生活リズムをととのえるためには「自分はどう行動したらよいか」を、自分で考えられるといいですね！生活リズムの中には、もちろん「食生活」も含まれます。右の「ふりかえりチェック」で、チェックしてみましょう！



### 食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

## 体内時計を正常に動かしましょう！



人間は、光も音も分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言われています。しかし、1日は24時間です。この時間のズレを調整しているのが、人間の体にある「体内時計」です。この体内時計を正常に動かすためには・・・

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ②昼間もできるだけ太陽の光を浴び体を動かす
- ③1日3度の食事を、決まった時刻に食べる

・・・ことが有効とされています。

## 夏が過ぎれば・・・実りの秋・食欲の秋です！



### ○新米

新米とは、その年に収穫され、12月末までに包装されたものを指します。

新米は、新鮮がゆえに、「つや」「風味」「香り」「粘り」がとても良いです。

### ○さつまいも

さつまいもは、食物繊維・カリウム・ビタミンCがとても豊富な食品です。ビタミンCは、熱に弱いものと熱に強いものがあります。さつまいもには熱に強いビタミンが含まれていますので、加熱しても、しっかりビタミンを摂ることができます。

今月の給食では、24日に「さつまいもごはん」として、提供します！



## ～その他のお知らせ～



### ★消費者庁「めざせ！食品ロス・ゼロ」川柳コンテスト・作品募集★

御関心・御興味のある方は（保護者・生徒問わず）学校までお問い合わせください。

詳しくは裏面をご覧ください。（那須中学校担当：栄養教諭・岩瀬）



