



食育だより

甲斐市立竜王西小学校
令和6年 9月



長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。

いろんな事にチャレンジして、楽しい思い出ができたお休みになったでしょうか？

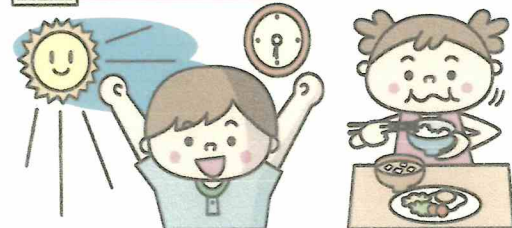
休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れがあります。

例えば、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、生活リズムが乱れてしまいます。

生活リズムを整えるには、

『起きたら朝の光を浴びること』、『朝ごはんをしっかり食べること』の二つが重要です。

また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



朝の光を浴びましょう。
朝ごはんをよくかんで食べましょう。

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える	水	食料品	その他
● 1人1日3リットル×3日分以上必要。	● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。	● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。	

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

