

9月

食育だより

令和7年9月

甲斐市立竜王西小学校



生活リズムを整えよう!



なが なつやす お がっき
長かった夏休みも終わりのよい2学期がスタートします。

みなさんは夏休み中、毎日元気に過ごせましたか?

やす あ からだ げんき す こと
休み明けは、体のだるさなどで、元気に過ごせなくなる事があります。これは夏休み中に、生活リズムがくずれてしまった事が原因と考えられます。元気になるためには、朝起きたら太陽の光を浴びる、朝ごはんをしっかりと食べる、そして日中は外で体を動かすことが大切です。

そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整ってきます。

それから、まだまだ残暑が厳しいので、熱中症にも注意が必要です。

すいぶんほきゅう おこな げんき す
水分補給をしっかりと行って元気に過ごしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



たいよう ひかり あ
太陽の光を浴びよう



ちようしよく た
朝食を食べよう



トイレに行こう



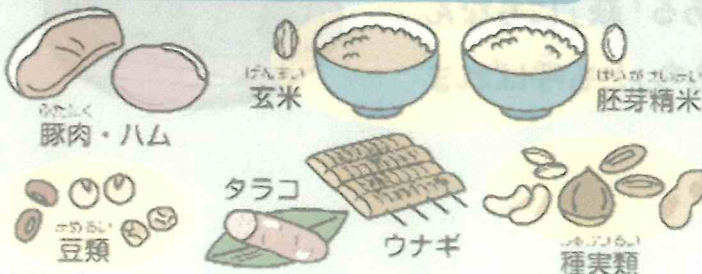
行ってきまーす!

疲労回復には、ビタミンB1!

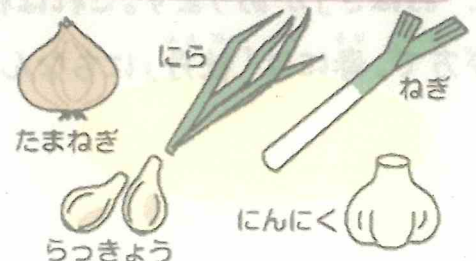
ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。運動会の練習が忙しくなる前から、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



食欲が落ちていませんか？

残暑が厳しい日が続くと、疲れがたまり食欲も落ちてきてしまいます。
 こんな時は、食欲をます工夫をしてみましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、
 だ液の分泌を促し、
 食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。

赤・黄色・オレンジと
 いった暖色系の
 色には、食欲を増す
 効果が期待できます。



香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

香味野菜

青じそ

しょうが



にんにく みょうが ねぎ

酸味のある食べ物



お酢 レモン うめぼし

楽しく食べる！

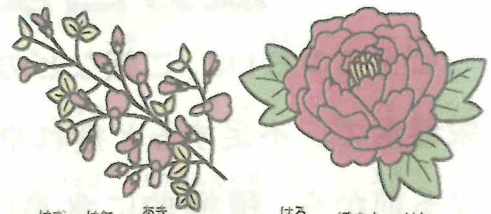
家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気
 で食卓を囲むのはもちろん、音楽
 をかける、ランチョンマットを敷
 くなど、いつもと違う食卓の演出
 も、食欲増進につながります。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日
 の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りを
 して先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さ
 も彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り
 変わりを感ずる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆
 のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花
 である「萩」にちなんで呼ばれ、春には「牡丹」に
 ちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



萩の花 秋 おはぎ

春 牡丹の花 ぼたもち

