

しよくいく

# 食育だより

ほごしゃみなさま  
保護者の皆様へ

れいわねんがつ  
令和6年8・9月  
おおさかしりつつみしょうがっこう  
大阪市立 巽 小学校

毎月19日は  
食育の日

がつつたち ぼうさい ひ  
9月1日は防災の日

じしん おおあめ しぜんさいがい お  
地震や大雨などの自然災害はいつ起きるかわかりません。  
ふだん しょうりよう びちく とき  
普段から食料などを備蓄し、もしもの時のために備えましょう。

## 備蓄するポイント

- ① エネルギーの補給ができる食品を用意する。
- ② 日持ちする食品を選ぶ。
- ③ 水は多めに用意する。
- ④ 普段から少し多めに買い置きをする。

## 朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう

なつやす お がっき はじ がっこう ひ ひげんき す きそくだ せいかつ  
夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが必要です。

## 朝ごはんの役割



### ① 脳の働きが活発になる

のう ね あいだ はたら つづ あさ ぶそく じょうたい しゅうちゅうりよく さ  
脳は寝ている間も働き続けています。そのため、朝にはエネルギー不足の状態になり、集中力が下がるといわれています。朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを補給することが大切です。

### ② 体温が上がる

ね あいだ たいおん さ あさ たい た たいおん ひく からだ めざ  
寝ている間に体温は下がっています。そのため、朝ごはんを食べないと体温は低いままとなり、体がしっかり目覚めません。朝ごはんを食べる（特によく噛んで食べる）ことで体温が上昇し、体が活動しやすい状態になります。

### ③ 便が出やすくなる

あさ た いちよう しげき べん で  
朝ごはんを食べることで、胃腸が刺激され、便が出やすくなります。

おはよう



## 太陽の光を浴びましょう

ひと も たいないどけい にち じかん しゅうき  
人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。このずれを調節するには、太陽の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、早起きしてカーテンを開けて太陽の光を浴びるようにしましょう。



## ローリングストックで 食べながら備えましょう！

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。



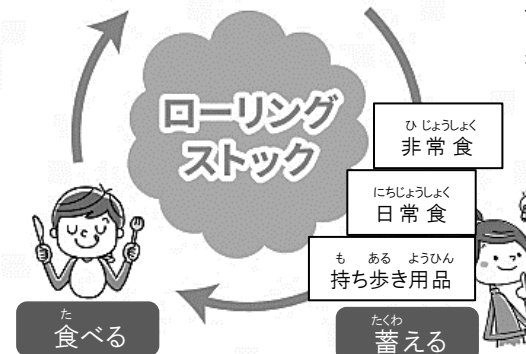
## ローリングストックのよいところ

- ◎ 非常食の鮮度を保ち、期限切れを防げる。
- ◎ なじみのある食品を非常食にできる。  
食物アレルギーがあっても、普段食べているものなら安心して食べることができます。

## ◎ シュミレーションができる。

いざという時の調理法や食べ方をシュミレーションすることができます。

いつもの食品で無理なく備蓄を！



〈参考資料〉農林水産省 緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド