

しょくいく 食育だより

あさ た せいかつ ととの 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 がっこう 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
たいせつ せいかつ どとの はやね はやお あさ こころ ひつよう
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。

あさ やくわり 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 しゅうちゅうりょく 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
あさ た のう ほきゅう たいせつ
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 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、体がしっかりと目覚めま
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 いちょう 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。



たいよう ひかり あ 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
ちょうせつ たいよう ひかり あ たいせつ たいない どけい せいじょう きのう
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。

ほ ご しや 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 りつたつみしょうがっこう
大阪市立巽小学校

毎月10日は
食育の日

がつづいたち 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 しょくりょう びちく とき そな
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。

びちく 備蓄するポイント

- ほきゅう しょくひん ようい
①エネルギーの補給ができる食品を用意する。
- ひも しょくひん えら
②日持ちする食品を選ぶ。
- みず おお ようい
③水は多めに用意する。
- ふだん すこ おお か お
④普段から少し多めに買い置きをする。

ローリングストックで



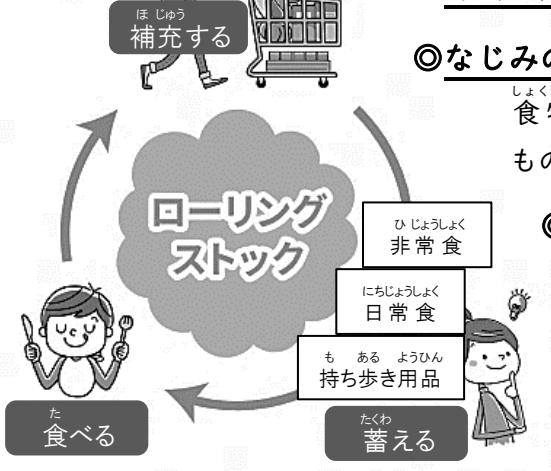
た そな
食べながら備えましょう！

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。

しょくもつ 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。

◎シミュ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ミュ
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！