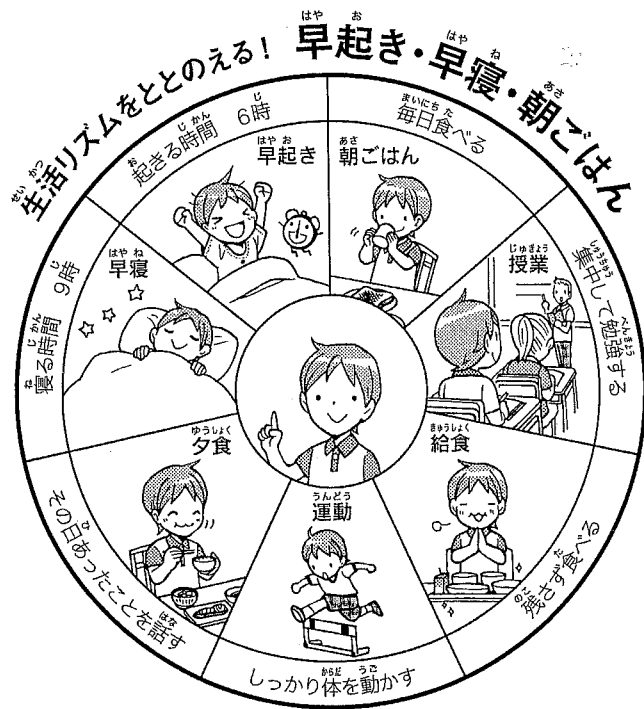


給食だより 9月

徳島文理小学校

新学期になりましたが、まだ残暑が厳しい日が続いています。生活リズムをととのえるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。

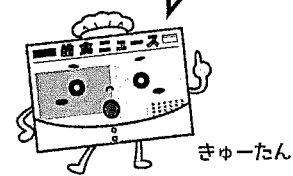


早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

朝ごはん 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

早寝 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるために早寝が大切です。

自分の生活をふりかえって確認してみよう



保護者のみなさまへ
成長期の子どもたちにとって、規則正しい生活を送ることは、とても大切です。特に、早起き・早寝をして朝ごはんを食べることは、生活リズムをととのえるために重要です。子どもたちから、これらの習慣がつくように、家族で協力しましょう。

Data 平均寿命の高い県はどこかな?

で見える食育 ▶▶▶

トップ5

順位	男性	女性
1位	滋賀県	長野県
2位	長野県	岡山県
3位	京都府	島根県
4位	奈良県	滋賀県
5位	神奈川県	福井県

9月17日は敬老の日です。都道府県別の平均寿命を見てみると、第1位は、男性が滋賀県で81.78歳、女性が長野県で87.67歳になっています。

※厚生労働省「平成27年都道府県別寿命表」より

さんまの漁獲量が激減

年	漁獲量(千トン)
平成20年	355
平成25年	150
平成29年	84

※農林水産省「平成29年漁業・養殖業生産統計」より

平成29年のさんまの漁獲量は、8万4000トンでした(概算値)。これは、平成20年の35万5000トンに比べると漁獲量が約24%となっていて、減少の一途をたっています。

ローリングストック法って?

今日は防災の日です。ローリングストック法で備蓄を!

ローリングストック法とは、消費する分だけ新しい食料を補充する方法です。

1. 多めに買う
2. 使う
3. 買い足す

日常生活の中で無理なく食料を準備する方法です。

ポイント: 古いものは使った分だけ新しいものを補充することです。

やってみよーっとまずは食べなきゃ!

食育クロスワード

タテのカギ

- 1 砂浜で拾ったよ。
- 2 毎日、行くところ。
- 3 勝ち〇〇。
- 4 〇の上にも3年。
- 5 英語でplazaといいます。
- 7 外で身上げてみよう。

ヨコのカギ

- 1 そよ〇〇が吹いている。
- 2 毎日、行くところ。
- 3 勝ち〇〇。
- 4 〇の上にも3年。
- 5 英語でplazaといいます。
- 7 外で身上げてみよう。

A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな?

A B C D E F