



# 食育だより

令和5年 8・9月号  
さいたま市立新和小学校

家庭数配付

夏休みも終わり、学校生活が再開します。生活習慣は乱れていませんか？毎日を元気に過ごすためにも、早寝、早起き、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、もう一度生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん

### 早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。成長に欠かせないホルモンは睡眠のリズムに沿って分泌されるようになります。夜はしっかりと寝て、睡眠のリズムを整えましょう。

### 早起き

朝の光を浴びることで、体内時計が調節され、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るリズムになります。朝、決まった時間に太陽の光を浴びて、朝からすっきりとした気持ちになれるといいですね。

### 朝ごはん

朝ごはんを食べることは、子どもにとっても、大切なことです。また、朝ごはんのメリットは、栄養を摂ることだけでなく、頭や体を目覚めさせ、体のリズムをつけることにもつながります。しっかりとしたものでなく、まずは簡単な朝ごはんから始めてみましょう。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



まずは、パンやごはんなどの主食からはじめていき、1品、2品と追加していけるといいですね。

## 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。

スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



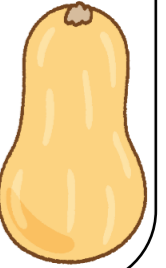
## 9月25日(月)に

### バターナッツかぼちゃのスープが登場します!

新和小のある岩槻では、ヨーロッパ野菜の生産がおこなわれています。9月は、ヨーロッパ野菜の一つである、「バターナッツかぼちゃ」をいただきます。

「バターナッツかぼちゃ」は、ひょうたんのように長い形が特徴で、下半分にはタネとワタが詰まっています。「バター」のようになめらかで、「ナッツ」のように甘いことが名前の由来とされています。

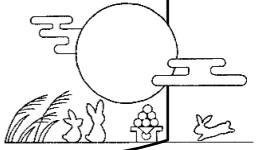
「バターナッツかぼちゃのスープ」は、新和小でも人気のある献立のひとつです。



## 9月29日(金)は、十五夜です

十五夜は、お月様に秋の収穫を感謝する日です。お団子は、秋の収穫物である里芋に似せて、すすきは秋の豊作を願って飾られます。また、月見団子ではなく、芋を供えるところが多かったことから、いも名月ともいわれています。

給食では9月29日(金)の十五夜当日にお月見汁、お月見団子が出ますので、お楽しみに♪



## ごみを減らそうチャレンジ!



SDGs(持続可能な開発目標)のために、私たちは何ができるでしょうか?

食の面からは、食べ残しをしない、無駄な買い物をしない、レジ袋をもらわないなどの取組が考えられます。ごみとなってしまうもの(食品ロス)を減らすだけでもSDGsにつながる取組になります。どんなことができるか、家庭でも話し合い、チャレンジできるといいですね。



似ているけれど全然違う

## 消費期限

## 賞味期限

### 消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」です。期限を過ぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



### 賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」です。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。