



食育だより9月号



令和7年 9月 白山市立蕪城小学校

2学期が始まって、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。休み明けは「体内時計」が乱れ、体がだるくなったり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。早寝早起きで生活習慣を整え、一日の元気のもとである朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



防災クイズ



Q1 食事に関する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう？

① ふたを開けずに暗く涼しい所に置く。



② 太陽の光があたる明るい所に置く。



③ 1回沸騰させた水を入れておく。



Q2 次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数ヵ月～数年）保存できる食べものはどれでしょう？（いくつでも）



こたえ

Q1…① (太陽の光があたらない暗く、涼しい場所に保存する。水を沸騰させてしまうと、塩素が飛んでバイ菌が増えやすくなる。)

Q2…①④⑤⑥⑧⑨ (必ず「賞味期限」を確認すること。一度缶や袋を開けてしまったものは長く保存できないので、注意!!)



あさごはんを たべよう

あさごはんをたべると

3つのスイッチ



ON!

あたまスイッチ

からだスイッチ

おなかスイッチ



ごはんやパンを食べると、脳にエネルギーが届き、やる気と集中力がでて、勉強したくなります。



あさごはんを食べると体温が上がり、体が自然に動き出し、たい気分になります。活動の準備が整います。



胃の中に食べ物が入ると、腸に信号が送られて、トイレに行きたくなります。おなかがすっきりします。

あさごはんをたべてスイッチをいれよう！



あさごはんが たべたくなるポイント

★よふかしをしない

★すこしでもたべる習慣をつける

★まいにち、きまった時間に食卓につく

★夜食をひかえる



第64回石川県学校給食調理コンクール

課題献立の部 最優秀賞 受賞!!

蕪城小学校調理員 伊藤さん(左) 上田さん(右)

