



令和8年9月号

やおしりつかめいしょうがっこう
八尾市立亀井小学校

栄養教諭 南田

♥毎月19日は食育の日♥

なが なつやす あ たの ぎょうじ も がっき
長い夏休みが明け、楽しい行事やイベントが盛りだくさんの2学期
はじ
が始まりました。こころ からだ ぜんりよく たの
心も体も全力で楽しむために、まずは毎日の「生
かつ
活リズム」を整えて、げんき 元気にスタートを切りましょう。

はや お はや ね
早起き・早寝
あさ
朝ごはん

せい かつ もど
生活リズムをとり戻そう！

はや お 早起き



まずは、あさ はや お
朝は早めに起き
あさ ひかり あ
て朝の光を浴びるようにし
ます。また、学校がある日
がっこう ひ
も休みの日、おな じ かん
も休みの日も、同じ時間に
お
起きるようにしましょう。

はや ね 早寝



ね まえ
寝る前にテレビやスマー
つよ ひかり み
トフォンなどの強い光を見
ると、睡眠を促すホルモン
すいみん うなご
が出にくくなるので、避け
るようにし、はや ね
早めに寝るよ
うに心がけましょう。

あさ 朝ごはん



あさ
朝ごはんにはエネルギー
ほきょう のう からだ
補給のほかにも、脳や体を
めざ はいせつ
目覚めさせ、排泄のリズム
をつくる大切な役割があり
ます。しっかり た
食べてから
とうこう
登校するようにします。

©少年写真新聞社

● 9月のこんだてより ●

か きん やさい
4日（金）カレーライス・野菜サラダ・ミックスゼリー

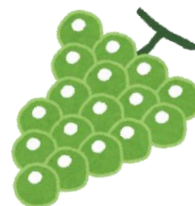
ミックスゼリーは、ぶどうとマスカットのミックスです。

にち もく とりにく しろみざかな
17日（木）バーガーパン・鶏肉ときのこのパスタスープ・白身魚フライ



コールスロー・キャンディチーズ

バーガーパンにしろみざかな
白身魚フライとコールスローを
はさんで食べてください。



防災・食べもの + クイズ??

おお さいがい お
大きな災害が起きたとき
の準備として、食事に
関係する物を用意しておくことは
たいせつ 大切なことです。次の問題
に答えながら、防災につい
て考えてみましょう。



Q1 食事に^{しょうじ}関係する物で一番^{かん}大切なのは、飲み水^{もの}です。ペットボトルの水^{いちばんたいせつ}を長い間^の保存する^{みず}ために、正しいのは次のうち^{なが}どれでしょう？

① ふたを開けず^あに^{くらす}暗く涼しい所^{ところ}に^お置く。



② 太陽の光^{たいよう ひかり}が^あ当^あたる明^{あか}い^{ところ}お^お所に置く。



③ 1回^{かいふつとう}沸騰^{みず}させた^い水^{みず}を入れておく。



Q2 次のうち、冷蔵庫^{れいぞうこ}に入れず^いに長い間^{なが}（数ヵ月～数年）保存^{あいだ}できる食べもの^{すう}はどれでしょう？
（いくつでも）



① 小麦粉^{こむぎこ}



② ショートケーキ



③ 生肉^{なまにく}



④ 缶詰^{かんづめ}



⑤ レトルト食品^{しょうひん}



⑥ 梅干し^{うめぼし}



⑦ 卵^{たまご}



⑧ 切干だいこん大根^{きりばしだいこん}

⑨ 乾燥ワカメ^{かんそう}



⑩ 豆腐^{とうふ}

Q3 防災グッズ^{ぼうさい}の中に1つだけおやつ^{なか}を入れるとしたら、次のうち、どれがよいでしょう？

① スナック菓子^{スナック}



② シュークリーム



③ ようかん



Q4 ラップやアルミホイル、ポリ袋^{ぶくろ}などがあると、水^{みず}が使えなくても食べものにバイキン^{つか}をつけず^たに使うことができます。下の2つを組み合わせて、どうやって使うか考えてみましょう。

①		ラップ	+		→	{
				ごはん		}
②		アルミホイル	+		→	{
				皿		}
③		ポリ袋	+		→	{
				ストロー		}

こたえ

Q1 = ①（太陽の光が当たらない暗くして涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んでバイキンが増えやすくなる。）
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。）
Q3 = ③（ようかんは小豆と砂糖でできているので、脳への栄養やエネルギーがたくさん含まれている。シュークリームは長く保存できない。※大好きなおやつは楽しい気持ちになれるので、保存ができるなら①を選んで間違いではない。）
Q4 ① = ラップで包んでおにぎりを作る（ごはんを手で触らずに作れてそのまま食べられる）
 ② = アルミホイルをお皿に巻いて使う（お皿を洗わなくて済む）
 ③ = ポリ袋に飲み物を入れてストローで飲む（コップがなくても飲み物が飲める）
 ※答えは一つだけとは限らない。