

# ぱくぱく通信



令和7年9月  
大東市立深野中学校  
栄養教諭 中川

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

## 早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをと戻そう！

### 早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

### 早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

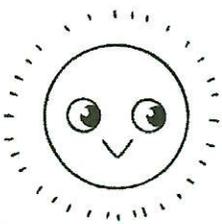
### 朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補充のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

## 体内時計をととのえるためには

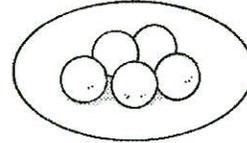
人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規制正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



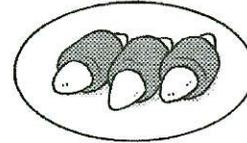
## 地域によって違う 月見だんご



関東風

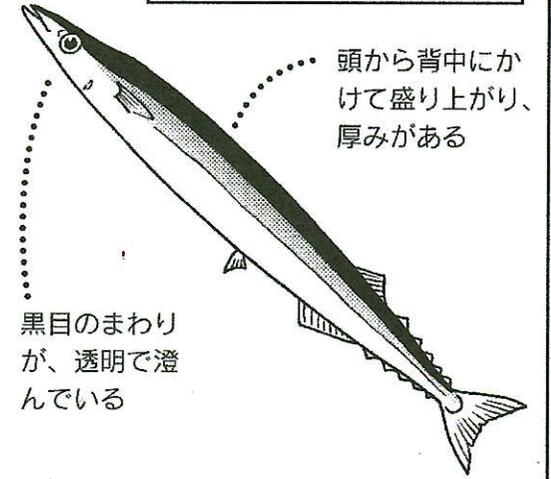


関西風



月見の時に供える月見だんごの形は、地域によって違います。関東風は、お月様のような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見だんごを楽しんでみませんか。

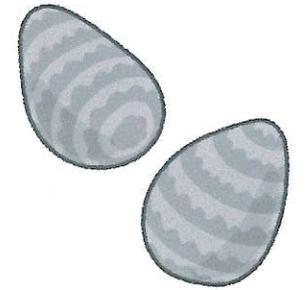
## さんまの選び方



## 食育クイズ

「里芋（さといも）」は、どうして「里」という漢字が使われているのでしょうか？

1. ある里で発見された芋だから
2. 里のごちそうとして食べられていた芋だから
3. 里で食べるために育てられた芋だから



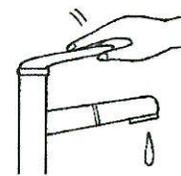
「里芋」の由来は、古くは「里」が「里」の音で、芋は「芋」の音で、合わせて「里芋」となりました。また、「里」は「里」の音で、芋は「芋」の音で、合わせて「里芋」となりました。また、「里」は「里」の音で、芋は「芋」の音で、合わせて「里芋」となりました。

## SDGs 水を大切に使うためにできること

水を流しっぱなしのまま使用すると、30秒間で約6L、5分間で約60Lが流れてしまうことになります。

限りある水を大切にするために、日頃から節水を心がけましょう。

洗面・手洗い



蛇口はこまめに開閉します。

歯みがき



口をゆすぐ時は、コップを使います。

食器洗い



食器の汚れは、古布などでぬぐってから洗います。