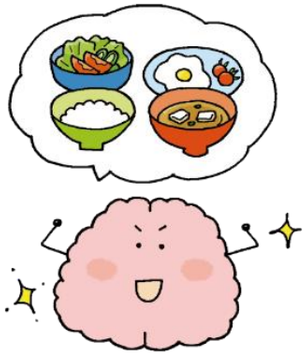
# 食育だより

第５号　２０２５年（令和７年）９月５日発行
福山市立春日小学校
栄養教諭

毎月１９日は「食育の日」
家族で食について考えてみませんか？

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。

## 朝食抜きは様々な不調の原因です



私たちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食抜きはエネルギーや栄養素が補給できず、脳が元気に働くことができなかったり、体温をうまく上げられなかったりします。

体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。

## やっぱり睡眠も大切です

夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性があります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き・早寝で生活リズムをととのえていきましょう。

## ワニ　広島県（三次市・庄原市）の郷土料理

### 「ワニ」ってなに？

「ワニ」と呼ばれていますが、実際に食べているのは「サメ」です。交通が発達していない時代、海から離れた地域では運搬に時間がかかるため新鮮な魚は手に入りにくかったのですが、サメは日持ちするため、刺身で食べることができました。秋祭りや正月、お祝い事などの時に食べられていました。味はあっさりとして鶏肉に似た味ですが、少し酸味があるのが特徴です。

### 9月3日（水）

- ご飯
- ワニの唐揚げ
- ボイルキャベツ
- わかめスープ
- 牛乳

「ワニ」って水辺にいるワニのこと？

おいしいね

やわらかい！

### クイズ

サメには「ワニ」以外にもうひとつ別の呼び方があります。それは何でしょう？

①ウニ　②ヘビ　③フカ

こたえ　③フカ