



まきお食育ニュース



和泉市立槇尾学園

栄養教諭 福井美佐子

令和8年9月

あつという間に夏休みが終わりましたね。今年は8月中旬は比較的涼しい日が続いていましたが、2学期がスタートする前後に急激に暑くなり、体調管理が難しい日々が続いています。まずは早寝早起き朝ご飯を心がけて、これまで通りの生活リズムに戻るように心がけましょう。

～生活リズムをととのえましょう～

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

ねんせいきゅうしょくしつたんけん 1年生給食室探検

少し前の話になりますが、1学期の終業式の日に1年生の子どもたちが給食室探検を行いました。給食調理業務委託会社のハーベストネクストさんの方々が頭を悩めながら、少しでも給食に興味を持ってもらいたい想いで、給食室の見学だけではなく、実際に体験ができるように企画してくれました。私自身も長年この業務に携わっていますが、給食室の中に入って体験することはなかなか経験できないことかと思います。子どもたちにとって少しでも食に興味をもつきっかけの一つになればよいなと思いました。



ボールを野菜に
みたてて洗って
みよう



おうちのしゃもじと
比べると大きいね



じょうず
上手に食缶に
入れることができる
かな



お魚にみたてて
並べてみよう

きんざんじ

金山寺みそづくり

後期課程8年生は槇尾学(特別活動)の一環でグループの一つは和泉市で昔から作られている「白みそ」づくりと販売を秋に実施する予定になっています。事前学習の一環として、横山の「いずみの里」さまにて「金山寺みそ」づくりの3日間の工程の1日を夏休み期間中に見学させていただきました。

いずみの里さま
久保様より説明を
聞きます。



麦、大豆、もち米、
米を蒸します。



蒸したものをさま
します。



冷ましたものに
「こうじ菌」を混ぜ
込みます



いずみ
(和泉シティフラザ)

9月13日(日)10時より和泉シティプラザにて
「和泉市民 健康まつり」が開催されます。和泉
市内 小中学校・義務教育学校の食育活動の
パネル展示をはじめ、お子様も楽しめるブー
ス、健康に関する講演会や人数制限はありません
が、骨密度測定・血管年齢測定・体脂肪測定・
筋肉量測定・歩行年齢などが測定できるブー
スもあります。お時間がある方はぜひ和泉シ
ティプラザに足をお運びください。

私 事 になりますが、以前の食育ニュースの中で、今年社会人になった娘のことを書かせていただきました。その後、5か月間の研修期間を経て先日、正式に配属先が決定しました。私自身、新社会人になったときは、1週間程度の研修期間ののち、いきなり配属先で働き始めましたが、今は長期間研修期間を設けるところもあるようです。企業側に長期間の研修期間を設けるメリットがあるから実施しているのですが、実際のところ、どのような内容の研修なのか興味がありません。

娘は関西や中部、関東どこに配属になるか分からないとは言っていたものの、親としては関西に配属になればとひそかに期待をしていたのですが、いざ配属先が関東に決定したことを聞くと、心は複雑で一人でやっていけるのだろうか等不安ばかりが押し寄せてきます。娘自身はどのように思っているのか分かりませんが、親としては少しずつ自立していく子どもを祝福しなければならないのだろうと自分に言い聞かせています。もやもやとした気分が一向に晴れない自分がいるのも事実ですが、時間はあっという間に過ぎていき、辞令交付から5日間で引越し手配や新生活に向けた生活用品をそろえたりしなければならないそうで、引越しの段ボールに「あれ入れた？これ入れた？」と言ったり、週末に日用品や家電を選びに行き、ああだこうだと口出しをする始末で、せっかくの自立の機会をこうやって親がなくしているのかなと思いつつ、口出しがやめられない自分がいます。これから色々な年齢層の人たちと出会い、色々な考え方にふれ、たくさんの経験を積むことで人生がより豊かになれるかなと思いつながらも、娘が関東に旅立つ朝、「つらくなったらいつでも戻ってきてもいいよ」と話して別れ、彼女の背中を見送りました。