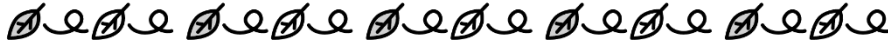


9月食育だより

令和元年 9月号

川口市立十二月田小学校

※裏面に給食レシピを載せています

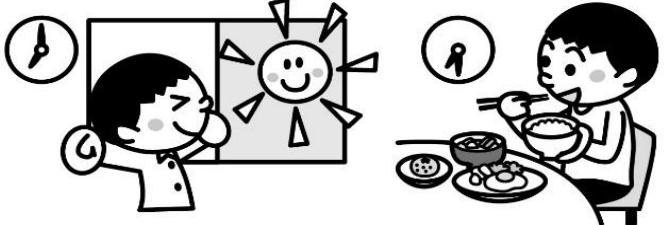


体内時計、乱れていませんか？



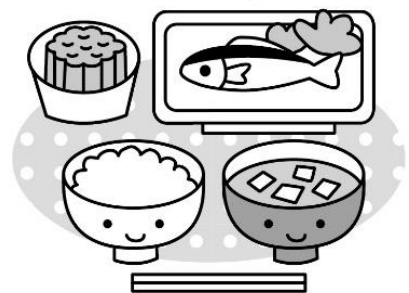
夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



健康づくりは食生活から！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できるところから取り組んでみませんか？



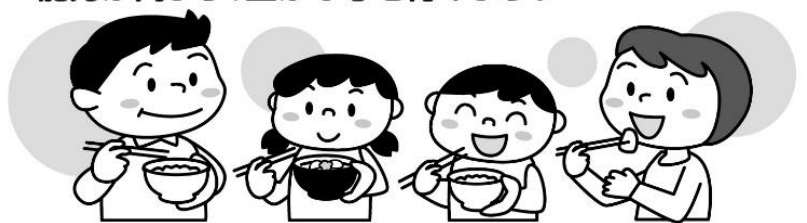
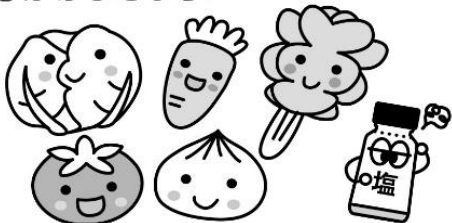
食生活をチェック！



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！

家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。





家庭での食品備蓄について



地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておく必要があります。

9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足

りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使っている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



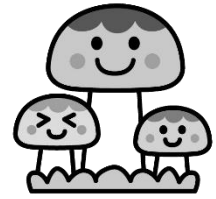
備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておく目安!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<p>必需品!</p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ガス</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p>主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、こむぎこ、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など</p>	<p>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど</p>
<p>果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど</p>	<p>その他</p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p>備品類</p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイール、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	

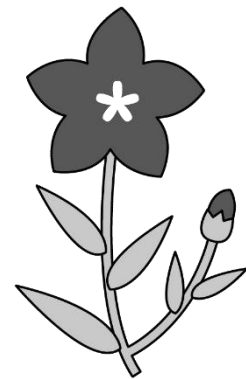
給食レシピ♪

きつねときのこのごまうどん



【材料:給食4人分】

- ・うどん……………4人分
- ・豚もも 小間肉……40g
- ・油揚げ……………1/2枚
- ・にんじん……………40g(約1/4~1/5程度)
- ・まいたけ……………20g(約1/5パック)
- ・しめじ……………20g(約1/5パック)
- ・長ネギ……………20g(約10cm程度)
- ・ほうれん草……………40g(約1~2株)
- ・干しいたけ………2g(約2個、生しいたけ1~2個でも可)
- ・すりごま……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・しょうゆ……………大さじ3
- ・一味または七味…少々(お好みで)
- ・だし汁……………650cc



【作り方】

- ① 油揚げを油抜き、ほうれん草の下茹で、干しいたけを戻しておく。干しいたけの戻し汁は残しておく。
- ② 鍋に入れただし汁に、一口大に切った豚もも肉を入れる。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじん、まいたけ、しめじ、干しいたけ、油抜きした油揚げの順に入れる。
- ④ ③に火が通ったら、みりん、砂糖、しょうゆを加えて味見をし、足りないようなら塩を少々加え、味を整える。
- ⑤ 長ネギと下茹でしたほうれん草を入れ、お好みで一味または七味を入れて、できあがり。

調味料は、ご家庭の「めんつゆ」で代用可能です。
今回は、給食と同様に、「めんつゆ」を使わないレシピを紹介しました。
「めんつゆ」が家にない時でも、おいしく食べられます。