

# 8, 9月給食だよ!



令和4年度  
松陵中学校

毎日、大変な暑さが続きますが、この暑さの影響で夏バテなどしていませんか。夏バテを予防するためには、規則正しい生活をし、生活リズムを整えることが大切です。

生活リズムが乱れていると、日中の活動にも影響が出てしまいます。生活リズムを整え、毎日を元気に過ごすためには、どのようなことに気をつければよいのか考えてみましょう。

## 8,9月の目標 生活リズムを整えよう

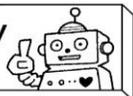
朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくとエネルギー不足で集中力が無くなったり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日、朝ごはんを欠かさず食べましょう。

## ..... 朝ごはんの効果 .....

<p>体や脳の エネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
--------------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。朝ごはんを食べると、良いことづくしです。食べないと損をしますね。

### Let's study English!



朝ごはんは英語で「breakfast」と言います。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝ごはんを抜くと、夕食から何も食べないことになり長時間、食事をとらないことになってしまうので、気をつけましょう。

### 朝ごはんを英語にすると?



## 9月1日は 防災の日

9月1日は防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間とされています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。

### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

- 米(無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物(小麦粉など)
- 乾めん(そうめん、パスタなど)
- もち



#### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



#### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



#### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



#### 【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



多めの備蓄が必須!

### アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不足の際には、入手困難になります。食物アレルギーがある人は、多めに対応食を備蓄しておく必要があります。



### 災害時の食中毒予防

災害時は、水や衛生用品不足などの要因により、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いですが水が使えない時は、ウェットティッシュで汚れを落とし、消毒用アルコールを手全体によくすり込みます。



### 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



一人分  
1週間だと 21L



### 献立紹介

#### ~ かぼちゃのそぼろ煮

#### <材料 4人分>

かぼちゃ	200g
鶏ひき肉	110g
にんじん	70g
玉ねぎ	130g
糸こんにゃく	110g
グリーンピース	20g
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1
水	90cc

#### <作り方>

- ① かぼちゃは2~3cm角、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは千切りにする。糸こんにゃくは、さっと茹でて水を切っておく。
- ② 鍋に鶏ひき肉を入れ軽く炒め、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃくを入れて炒め、水を入れて煮る。人参がやわらかくなったら、かぼちゃと調味料を入れて煮込む。
- ③ かぼちゃに味がついたらグリーンピースを入れて煮て、できあがり。

