

夏休みが終わり、2学期が始まりました。暑い夏の疲れが残っている人も多いと思います。生活のリズムを取り戻し、御家庭でもバランスのよい食事を心掛けることで、体調を整えていただきたいと思います。

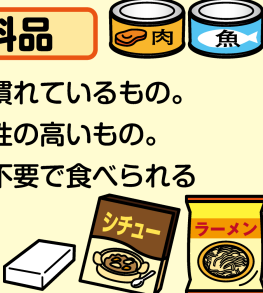
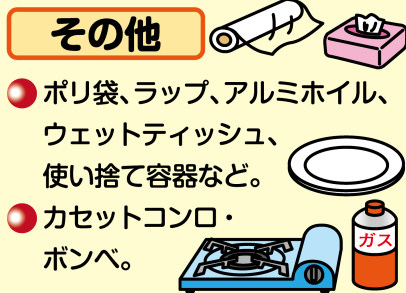
9月1日は防災の日

9月1日は関東大震災があった日です。また、夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。災害時の停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておくことで安心です。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えていきましょう。



ローリングストックのポイント

備える

水	食料品	その他
1人1日3リットル×3日分以上必要。 	- 食べ慣れているもの。 - 保存性の高いもの。 - 調理不要で食べられるもの。 	- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 - カセットコンロ・ボンベ。 

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



9月1日(火)の給食で非常食用のアルファ米を使用します

さいたま市では、災害時に避難者へ提供する非常用食料として、アルファ米とビスケットを備蓄しています。アルファ米の有効活用を図るため、賞味期限が切れる前に市の総合防災訓練や自治会の防災訓練での炊き出し用として利用しており、学校では防災教育の一環として学校給食での提供にも活用しています。本校では9月1日(火)防災の日に、非常食用アルファ米(きのこご飯)を活用し、給食室で調理したものを提供予定です。

炊き出しセットの中身は…

アルファ米、きのこご飯の具、開封用カッター1個、ビニールひも、弁当容器50個、しゃもじ、輪ゴム50本、割り箸50膳、作り方説明書

アルファ米炊き出し
セット(50食分)

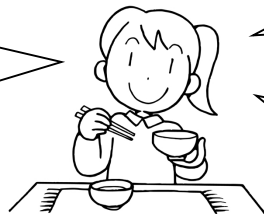
- アルファ米にきのこご飯の具を混ぜる。
- 熱湯または水を入れ、ビニールひもで袋の口を閉じる。
- 熱湯の場合は20分、水の場合は60分待つ。
- 弁当容器にご飯を入れ、輪ゴムで止める。箸と一緒に配る。

あさ 朝ごはん、しっかりと食べていますか？

☆ あさ 朝ごはんの効果 ☆

体温の上 昇

けつりゅう
血流がよくなり、やる気と
しゅうちゅうりよく
集中力が出てきます。



体のリズムを整える

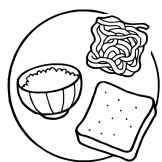
きそくただ
規則正しい生活のリズムを作ります。

脳のエネルギー補給

のう
脳が活発に動き出し、集中力・
きおくりよく
記憶力がアップします。

☆ えいよう 栄養のバランスのとれた朝ごはん ☆

主食 (ごはん・パン・めん など)



たんすいかぶつ
炭水化物 (エネルギー源)

主菜 (肉・魚・卵・豆・豆製品 など)



たんぱく質 (筋肉や血液を作る)

副菜 (野菜・果物など)



ビタミン類
(体の調子を整える)

汁物



すいぶん ほきゅう
水分補給・
ふそく
不足している
えいようそ
栄養素の
ほきゅう
補給

「主食・主菜・副菜・汁物」のそろった食事をすると栄養のバランスがよくなります。

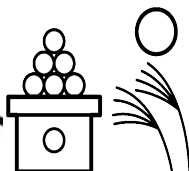
脳の活動エネルギー源は主にブドウ糖ですが、体内に大量に貯蔵しておくことが出来ません。炭水化物が体の中で分解されると、ブドウ糖になります。朝ごはんを食べてブドウ糖を補給しないと、脳は正常に働くことができず、集中力や記憶力が低下してしまいます。

つきみ ちゅうしゅう めいげつ お月見 ～ 中秋の名月～

今年の十五夜は9月25日 (金) です。十五夜は、農作物の豊作を祈る風習で、すすきや団子、里芋や梨などの初物を供えてお月見をします。

昔は里芋が日本人の貴重な主食であり、里芋を供えたことから「芋名月」とも呼ばれるようになりました。

十五夜の前日、9月24日 (木) の給食では「月見だんご汁」を予定しています。月見だんご汁には、だんごの他に里芋、にんじん、大根などの根菜に加え、鶏肉、小松菜を使うので、具だくさんの汁になります。



給食のレシピ紹介

1学期の給食で子どもたちがよく食べていて、
レシピの要望が多かった献立をご紹介します。



作り方

1. さやいんげんを茹でて水冷し、水気を切っておく。
2. 鍋に炒め油を熱し、しょうがを加え、香りがたつまで炒める。
3. 豚挽き肉を加えて炒める。
4. 玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
5. ④の調味料を入れて煮る。
6. コーン、もずくを入れて煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
7. 仕上げにごま油を加える。

もずく丼

材料：4人分

【切り方】

もずく（塩蔵）	… 100g	【食べやすい長さ】
豚挽き肉	…100g	
玉ねぎ	…120g	【粗みじん切り】
にんじん	…30g	【粗みじん切り】
しょうが	…3g	【みじん切り】
さやいんげん	…1～2本	【1cm切り】
ホールコーン	…40g	
炒め油	…小さじ1～2	
④ 酒	…小さじ1	
④ みりん	…小さじ1/2	
④ しょうゆ	…小さじ4	
④ 砂糖	…大さじ1	
④ 鶏ガラスープ＋水	…100mL	
水溶き片栗粉（片栗粉小さじ2＋水小さじ4）		
ごま油	…小さじ1	



作り方

1. ④を合わせて鍋または電子レンジで加熱し、冷蔵庫で冷ましておく。
2. 切った野菜を、それぞれ好みの硬さになるまで茹で、水冷する。
3. 2の野菜を1に漬け込む。

★給食ではすべての野菜・漬けダレ等を加熱する必要があるため、このような作り方になっています。御家庭で作る場合は、野菜の種類によっては茹ですずに生のまま漬け込んでもおいしく食べられます。

手作り福神漬

材料：5人分

【切り方】

きゅうり	…100g(1本)	【輪切り】
だいこん	…75g	【いちょう切り】
れんこん	…25g	【いちょう切り】
④ しょうが	…3～5g	【すりおろし】
④ しょうゆ	…大さじ1	
④ 砂糖	…大さじ1	
④ 穀物酢	…小さじ2	
④ みりん	…小さじ1	