

9月食育たより

令和3年8月30日(月)
牛島小学校

夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？夜ふかしや朝寝坊などをして生活リズムが乱れていませんか？

朝から元気に1日を始められるように、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べるように心がけましょう。

10日まで分散登校となりました。お家での生活はリズムをくずさないように規則正しく過ごしてください。



夏休みに募集した「我が家のカレー紹介」!!自分で作ったり、お家の人と一緒に作ったり、挑戦してくれたことと思います。これから作るという人もいるかもしれません。待ってます。締め切りは、9月6日(月)の予定でしたが、13日(月)に変更します。応募した人、全員に校長先生から賞状が授与されます。みなさんのお家のカレーが、楽しみです。😊



夏休みが終わると、こんな人が多いようです!

夏バテチェック! 夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか？	朝、なかなか起きられない 	朝ごはんを食べないことが多い 	頭がぼんやりして、やる気が出ない
おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない 	何をしてもめんどくさい 	夜はつい遅くまで起きている 	すぐに座りたくなってしまう

まずは、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

9月1日は、「防災の日」

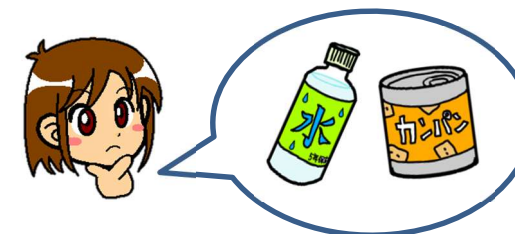


「防災の日」(ぼうさいのひ)は、1960年(昭和35年)に制定されました。9月1日の日付は、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。

また、例年8月31日や9月1日付近は、台風の襲来が多いとされる『二百十日』にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めもこめられています。

防災の日は、「政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する」とことし制定された啓発デーです。では、みなさんが日常生活で気をつけられることはなんでしょうか？

避難経路や避難所の確認。また、非常食や水を保管し、設置場所を家族と確認するなど、防災の日の機会に、改めて防災意識を高めましょう。



何から始める？ 災害への備え

まずは作ってみることから

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。ネットにも関連情報がたくさんあります。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって表れます。

○ ポリ袋で炊くごはん

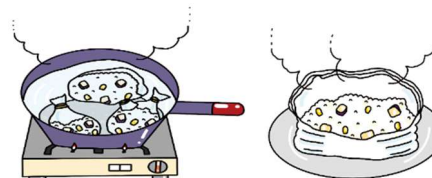
【材料(1人分)】

無洗米..... 100mL
水..... 120mL
ポリ袋..... 3枚

コーン(缶)..... 適宜
さつまいも(角切り)..... 適宜

【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
- ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き(ポリ袋が直接鍋底に当たらないように)、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
- ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
- ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
- ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
※容器を汚さずにすむ。



パワーを発揮するための水分補給

人間の体の中には、たくさんの水分があります。小学生や中学生の体内水分量は、体重の約65%くらいです。この体内の水分は、一日の中で体の外に出て行く量と体に入ってくる量がほぼ同じになるように、バランスよく調節されています。

しかし、暑い環境の中で激しい運動をすると、汗をかいて体内から水分がたくさん失われてバランスがくずれてしまいます。体重の2%以上の水分が失われると、体温調節機能や運動機能も低下します。

水分補給に適した飲み物は、水や麦茶ですが、汗をたくさんかく時はスポーツドリンクが、適しています。

運動会では、「のどがかわいた」と感じる前に、少量をこまめにとることを心がけて、水分補給をしましょう。



おはぎ(ぼたもち)

彼岸は墓参りをしたり先祖に感謝したりする行事です。この時、おはぎやぼたもちを仏壇や墓などに供えたり食べたりします。この「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは何でしょうか？この2つはどちらも同じものを指していて、時期によって呼び方がかわるのです。

9月の秋の彼岸では「おはぎ」、3月の春の彼岸では「ぼたもち」といいます。これは秋には萩の花が、春には牡丹の花が咲くことからその花に見立ててそれぞれ呼ばれているのです。さあ、お彼岸に炊飯器で簡単『三色おはぎ』を作りましょう！



材料	15個分	作り方
もち米	1.5合	①もち米・うるち米は洗って30分おく。 白米2合炊きと同じ水分量で炊飯器で炊く。
うるち米	0.5合	
あんこ	400g	②炊きあがったら、すりこぎで米粒を7割程度つぶす。
すり黒ごま	30g	③あんこは、普通のおはぎ用分は、50gずつにわけておく。ごま・きなこ用は、25gに丸めておく。
きなこ	30g	
砂糖	小さじ2	④ごま・きなこは、それぞれ砂糖小さじ1、塩少々とよく混ぜる。
塩	少々	
		⑤②でつぶしたご飯を、おはぎ用には直径2cm程度の丸を作って、まわりをあんこで包む。
		⑥ごま・きなこ用は、6cm程度の平たい丸を作ってあんこを包む。ご飯のまわりに更にごまやきなこをつける。



お月見

秋は、空気がすみ、夜空がきれいに見える季節です。「十五夜」と「十三夜」の2回お月見をするのは、日本ならではの風習です。秋の夜長に、のんびりと月をながめてみませんか。



十五夜

1年で最も月が美しく見える日といわれています。この時期に収穫された農作物をお供えします。その代表が里芋なので「芋名月」とも呼ばれます。

お供えするお月見団子は、15個です。

お団子の並べ方は、下から9個、4個、2個。穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったのが、月見団子のはじまりです。月と同じまん丸のお団子をお供えて、食べることで、健康と幸せが得られるとされています。



旧暦 8月15日
今年 9月21日
(火)です。

十三夜

十五夜の次に美しい月とされています。十五夜または十三夜どちらか一方しか見ないことを「片見月」と呼び、縁起が悪いこととされています。

この時期に収穫された栗や枝豆を供えるので、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。また、十五夜の後にくるので、「後の月」という別名もあります。

お月見団子は、13個お供えします。



旧暦 9月13日
今年 10月18日
(月)です。

2学期バースデーランチの予定

9月生まれ 9/13(月) 10月生まれ 10/18(月)
11月生まれ 11/8(月) 12月生まれ 12/13(月)

