

# 食育だより

9月号

なつやす 夏休みが終わって、学校では日に焼けた子どもたちの笑顔が輝いています。さて、長いなつやす 夏休みの間は、規則正しい生活を送ることが出来ましたか？今月号では、規則正しい生活じゅうかん たいせつ 習慣の大切さについて取り上げます。

## 見直そう！夏休み明けの生活習慣

### きちんと朝ごはんを食べていますか？

あさ じかん 朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまふことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。朝ご飯をきちんと食べると、体が目覚めて、脳の働きが活発になります。バランスの良い朝ごはんをしっかりとりましょう。



### 早寝・早起きしていますか？

わたくし 私たちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることができません。夜型生活の習慣は日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



### 備えよう！防災！

#### 非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は、1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。



## 保護者の方へ 西初石小 おすすめレシピ

### 7月の人気メニュー にんにくチャーハン

ざいりょうめい 材料名	児童1人 あたりの 使用量(g)	きりかた 切り方	つくりかた 作り方
ごはん	140		①ごはんを炊いておく
豚もも肉 こま	20		②鍋に油をひき、にんにくとしょうがをきつね色に炒める
にんにく	0.5	みじん	③豚もも肉を鍋に加え、色が変わるまで炒める
しょうが	0.2	みじん	④にんじんと長ねぎも加えて炒め、☆印の調味料を加える
あぶら油	2		⑤炊いておいたごはんも加えて炒める
長ねぎ	20	みじん	⑥最後にごま油を鍋にまわしいれて混ぜてできあがり
青ねぎ	3	小口くち	
にんじん	10	みじん	
☆しょうゆ	1		
☆塩	0.5		
☆こしょう	少々		
☆中華スープの素	0.3		
ごま油	1		



子どもたちからだけでなく  
せんせい 先生からも大好評だった  
メニューです

### 9月のおすすめメニュー

#### ごまだれバンサンスー

ざいりょうめい 材料名	児童1人 あたりの 使用量(g)	きりかた 切り方	つくりかた 作り方
はるさめ 春雨	5		①春雨をやわらかくなるまでゆで、冷水で冷ます
きゅうり きゅうり	10	せんぎり せんぎり	②きゅうり・にんじん・もやしをゆで、冷水で冷ましたあとよくしぼる
にんじん にんじん	5	せんぎり せんぎり	③ボウルに①と②の材料を加え、☆印の調味料で和える
もやし もやし	30		④いりごまとすりごまも加えて、よくまぜてできあがり
☆ごま油 あぶら油	1		
☆砂糖 さとう	0.4		
☆しょうゆ	2		
☆穀物酢 ごくもつす	2.5		
☆食塩 しょくえん	0.1		
☆ラー油 ラーオ	0.2		
☆こしょう	0.01		
いりごま すりごま	1.5		
	2		



から あじ 辛い味が苦手な人は  
ラー油なしでも  
おいしくできます