

9月

食育だより

September

令和6年9月6日(金)
長崎市立桜馬場中学校
食育担当 城下文湖

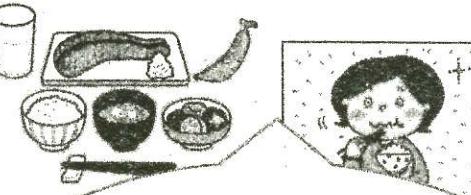
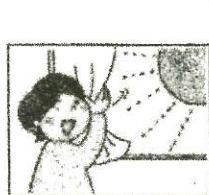
毎月19日は食育の日です。

学校が始まても生活リズムがなかなか元に戻らないという人は、いませんか？
残暑もまだ厳しいようですが、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。勉強や行事、部活動などに充実して取り組むためには、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き、しっかり朝ごはんと、朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる

朝食を食べる



主食・主菜・副菜を基本に、牛乳・乳製品や果物も忘れずに…✿

✿ワンポイントアドバイス✿

朝から作るのは大変…という方は、前日の残り物や、納豆やのり、卵などを添えるだけでもOK!!

野菜やお肉の入った具だくさんのお味噌汁なら1品で必要な栄養素を取ることができますよ。

クイズ 苦手な皆さんが多い野菜ピーマンですが、苦みの少ないピーマンもあります。

それは、へたの形をみるのですが…✿

それは次のどれでしょう？ ①四角形の形のへた ②五角形の形のへた ③六角形の形のへた

答えは…うらを見てね！

画像:H.Oさん作・C.Yさん作

災害に備えよう!! ~もしもの時のために~

大きな災害が起こると、ライフラインの復旧まで1週間以上かかります。そのため、3日から1週間分の食糧備蓄が望ましいと言われています。ふだん、食べている日持ちのする食品を少し多めに買って、備えておくことが大切です。

食糧備蓄リスト

水	☆水 ※1人1日3ℓ(飲料水+調理水)程度が目安です。 ☆そのほかの飲み物(茶・スポーツドリンクなど)
主食	☆米(無洗米・パックごはん・おかゆなど) ☆粉類(小麦粉・ホットケーキミックス・米粉など) ☆乾麺(パスタ・そうめん・カップめんなど)
主菜	☆肉・魚・豆などの缶詰 ☆レトルト食品(カレー・カップ麺・スープなど) ☆乾物(凍り豆腐・凍りこんにゃく) ☆充てん豆腐(常温で保存できる)
副菜	☆日持ちのする野菜・芋・梅干し ☆野菜の缶詰 ☆野菜ジュース ☆インスタントの汁物 ☆乾物(かんぴょう・切り干し大根・干し人参)
そのほかの食品	☆常温保存ができる牛乳・乳製品 ☆果物類 ☆菓子
あると便利なものの	☆カセットこんろ(カセットボンベ※1人1週間6本程度)

