9月食育だより

毎月１９日は食育の日です

令和4年９月16日発行
長崎市立戸町小学校
給食室

生活リズムを整えよう！

２学期が始まって２週間が過ぎました。今年の夏休みは、マスク生活に加え、気温が高い日が続き、熱中症などで体調を崩す人も多かったそうです。９月に入って朝晩は涼しくなってきましたが、日中との気温差で体調を崩す人も多いようです。

また、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、**早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣を付けること**です。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

9月1日 防災の日

非常時に備えましょう

世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。また、大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。

日ごろから、食料品や生活必需品は最低３日分、できれば１週間分を備えておくと、いざというときに慌てずに済みます。９月１日は防災の日でした。**９月は天災が起きやすい月でもあります。家族でいざというときの行動を確認し合い、防災意識を高めましょう。**

水

１人１日３リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

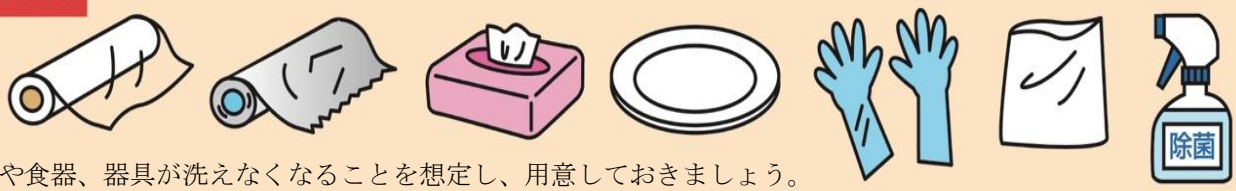
保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など

普段から多めに買い置きしておくと安心です。

備品類

ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど



手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。

生活習慣を見直してみませんか？

毎年９月１日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていただければと思います。

生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心掛けることが大切です。

家族みんなで！

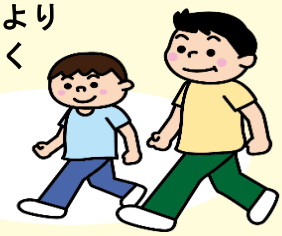
できることから始めてみましょう

初級

- よくかんで食べる

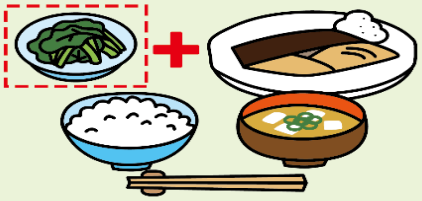
- お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする

- いつもより多く歩く



中級

- 野菜料理を１品増やす



- 薄味を心掛け、食塩のとり過ぎに気を付ける

- 毎朝、ラジオ体操をする

上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる

- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ

- 30分以上の運動を週２回以上行う

＊給食メニューの紹介＊

9月13日のメニューです。レバーが苦手な子どももいましたが、味をしっかり付けているので臭みもなく、食べやすい料理です。

鶏肉とレバーのあまがらめ

〔材料〕6人分

- 鶏肉……250g
- 鶏レバー……70g
  - ☆料理酒……大さじ1
  - ☆おろししょうが・小さじ2
  - ☆濃口醤油……大さじ1
  - ※牛乳……100ml
- 片栗粉……1/2カップ
- 揚げ油
- いんげん（1cm幅）・中4本分
- ★濃口醤油……大さじ1
- ★砂糖……大さじ1
- ★本みりん……小さじ2
- ★水……30ml

〔作り方〕

①鶏肉は、一口大に切り、下味用の☆印の調味料の半分を揉みこんで、味をしみ込ませる。

②鶏レバーは、鶏肉よりも小さいめに切り、※牛乳に10分ほどつけておく。汁気を切って、☆印の残りの調味料を揉みこんで、味をしみ込ませる。

③★を鍋に入れて、火にかける。煮立ったら、下茹でしたいんげんを入れて更に煮立たせる。

④①と②にそれぞれ片栗粉をまぶして、油で揚げる。（レバーは長めに揚げると、歯ごたえがあって食べやすい。）

⑤③の鍋に、揚げた鶏肉とレバーを加えて、絡ませる。