

9月食育だより

毎月19日は食育の日です

令和4年9月20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、気温が高い日が続く、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。



| | | |
|---|---|---|
| <p>水</p> <p>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。</p> | <p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>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。</p> | <p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p> |
| <p>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</p> <p>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。</p> | | |

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 | 中級 | 上級 |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる | <ul style="list-style-type: none"> 野菜料理を1品増やす | <ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品をバランスよく食べる |
| <ul style="list-style-type: none"> お菓子や甘い飲み物を取り過ぎないようにする | <ul style="list-style-type: none"> 薄味を心掛け、食塩のとり過ぎに気を付ける | <ul style="list-style-type: none"> 栄養成分表示を見て食品を選ぶ |
| <ul style="list-style-type: none"> いつもより多く歩く | <ul style="list-style-type: none"> 毎朝、ラジオ体操をする | <ul style="list-style-type: none"> 30分以上の運動を週2回以上行う |

給食メニューの紹介

鶏肉とレバーのあまがらめ

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、味をしっかりと付けているので臭みもなく、食べやすい料理です。

〔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。

〔材料〕6人分

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