

～食育だより～

# おしゃもじ通信 第五号



夏休みが終わりました。長いお休みで早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活を振り返って、生活リズムを整えましょう。

## 早寝、早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。

## 朝の光をあびる



朝の光を浴びると、私たちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

## 規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

## 日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。ただし、熱中症に注意しましょう。

## リクエストレシピ ～キムタクごはん～ (4人分目安)

材料 ・ごはん お茶碗軽めに4杯分

A

- ・豚こま肉 30g  
(しょうゆ小さじ1/2を下味しておく)
- ・ベーコン短冊切り 30g
- ・はくさいキムチ短冊切り 40g
- ・たくあん千切り 40g
- ・炒め油 小さじ1

作り方

- ① Aの具材を炒める。
- ② ①とごはんを混ぜ合わせる。

お好みで野菜をAの具材に混ぜても良いです♪

【例】にんじん千切り、下ゆでした青菜を刻む、ねぎ小口切り 等

暑い時でも  
食欲がわく♪

## ～ 栄養士のひとりごと ～

主に高学年の児童からですが、SDGsという言葉が聞くようになりました。総合的な学習の取り組みでインタビューも受けました。給食で実施しているSDGsとは？私も一緒に勉強しようと思い、調べています。今後何かの形でお伝えできたらと考えています。



☆☆ 9月1日は防災の日 ~食の備え~ ☆☆

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日頃から備蓄しておくで安心です。

ぼう さい  
**防災クイズ**  
ただ  
**正しいのはどっち?**

ぼうさい  
防災についてのクイズ  
です。  
AとB、どちらが正しい  
のか考えて、正しい方  
を○で囲みましょう。



**Q1**

りょうりちゅう じしん  
料理中に地震が  
発生した場合、  
何よりもまず  
すべきことは?



**A**



じぶん み まも  
自分の身を守る

**B**



ひ け  
火を消す

**Q2**

さいがい よう そな  
災害用に備える  
食べ物は、  
何日分が  
よい?



**A**



× 2 日分

**B**



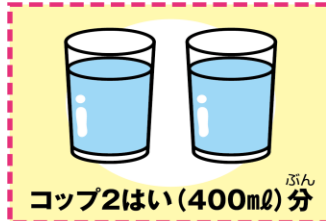
× 7 日分

**Q3**

みず そな  
水を備えるなら、  
1人1日どれくらい  
の量?



**A**



コップ2はい(400ml)分

**B**



ペットボトル6本(3ℓ)分

**Q4**

そな た もの  
備えておく食べ物は、  
どうしておくがよい?



**A**



災害が起きるまで絶対に食べない

**B**



食べたならまた買う、をくり返す

**Q5**

そな  
備えておくおやつは、  
どんなもの  
がよい?



**A**



好きなもの

**B**



きらいだけど長持ちするもの



- Q1...A [ 火を消しにいつて逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る ]
- Q2...B [ 大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため。特にお米を備えておく ]
- Q3...B [ 調理に使う水をふくめると、3ℓ程度あれば安心 ]
- Q4...B [ 多めに買って置き、食べたらずきかた (ローリングストック) というように、無理なく備える ]
- Q5...A [ 精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい ]

