

9月 ほっかほっかだより

(きゅうしょくだより)

描：中北小学校健康委員

35度を超える猛暑日が続く夏休みでしたね。暑い中でしたが、しっかりご飯を食べて栄養をとることはできましたか？

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

朝 昼 夕

©少年写真新聞社2024

7月にラッキースター★が給食に入っていた人からの

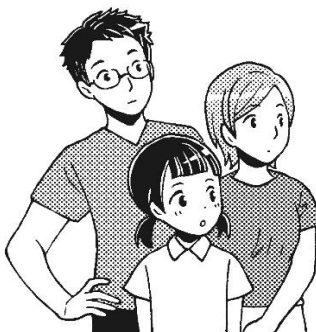
リクエスト給食が登場予定です。★マークの日をお楽しみに！

きなこパン、めっちゃ大さじからあげ、フライドポテト、ココア揚げパン、バナナ



夏休みの間、調理の先生たちは、給食室の大掃除をしたり、調理講習会をしたりしています。写真は、調理講習会（維和小給食室）の様子です。今年は、維和小学校の給食室の先生方と一緒に勉強をさせていただきました。試作したショートブレッドやおからナゲット、みそをつかった豆乳シチューなどが登場予定です。

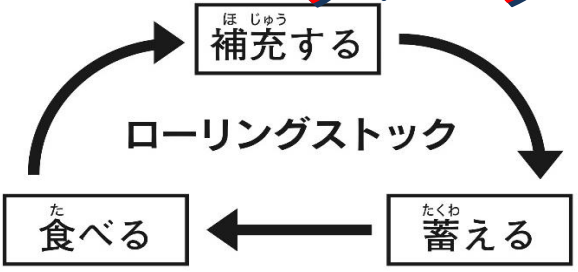
9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数 × 3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害がおこるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

ローリングストックしよう

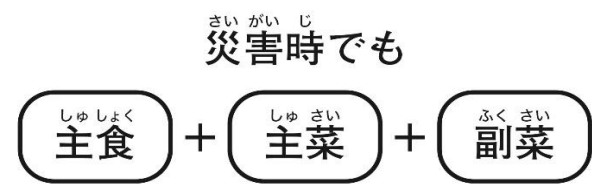


ローリングストックとは、普段、食べている日持ちがする食品を少しおめに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

©少年写真新聞社2024

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。



つくってみよう ストックサラダ

乾物・缶詰でつくるサラダです。

分量（およそ4人分）

- 切り干しだいこん…15グラム
- カットわかめ…2グラム
- コーン（粒）…30グラム
- ツナ…40グラム
- つけもの…30グラム
- 油…小さじ1
- 酢…大さじ1
- 砂糖…少々 / 塩…少々

作り方

- 切り干し大根をよく洗い、水につけておく。
- わかめ（乾物）を水につけてもどす。
- コーン、ツナなどの缶詰をあけて、①②の乾物と、全ての調味料を混ぜ合わせて完成。