黒石原支援学校
菊池支援学校

夏休みが終わって9月に入りました。良い夏休みを過ごすことができましたか？まだまだ暑い日も続いていますね。

2学期は行事もたくさんあり、一番長い学期です。生活面では、早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんと食べて生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送りましょう。

9月1日は「防災の日」 “防災”していますか？

9月1日は 1923年に「関東大震災」が発生した日であり、防災啓発を目的に、この日を「**防災の日**」と制定されています。地震や大雨などの自然被害はいつ起きるかわからないため、備えが必要です。みなさんは「**ローリングストック法**」をご存知ですか？

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに**買い置きして**おき、賞味期限を考えて**古いものから消費**し、消費した分を**買い足す**ことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

主に災害時に使用する「**非常食**」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「**ローリングストック**」としてバランスよく備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水や菓子類などの「**持ち歩き用品**」も備えておけば万全です！

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より

糖質摂りすぎていませんか？

暑い日が続いていますが、水分補給をするよう心掛けていますか？まだまだ熱中症への注意が必要です。こまめな水分補給が大切ですが、ジュースや清涼飲料水に含まれる糖質をたくさん摂取すると、高血糖状態を引き起こす恐れがあります。

下の図は、飲み物の糖質を角砂糖（約3g）で表したものです。ついつい冷たいジュースや清涼飲料水の飲みすぎて、糖質を摂りすぎてはいませんか？

給食のレシピをご紹介します！

今月は、9月15日の給食にある「ピーマンとツナの昆布和え」のレシピをご紹介します。

【ピーマンとツナの昆布和え】4人分

ピーマン……80g
きゅうり……40g
キャベツ……40g
にんじん……20g
ツナ……10g
千切り昆布……3g

うすくちしょうゆ……小さじ１強
こいくちしょうゆ……小さじ１強
ごま……小さじ 1/3
ごま油……小さじ 1/3
A

①ピーマンは 3mm幅程度にスライス、きゅうりは輪切り、キャベツはざく切り、にんじんは千切りに切っておく。
②切った野菜を軽く茹で、水気をしっかり絞る。
③加熱した野菜に千切り昆布を加える。
④Aの調味料類を加えて味付けをしたら完成！