



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。どんな夏休みを過ごしましたか?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」“防災対策”していませんか?

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、この日が「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分からぬため、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

「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、飲料水や菓子類、子供たちが摂取できる食品などの「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

さとうを撮りすぎていませんか?

暑い日が続いているが、水分補給をするよう心掛けているか?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、ジュースや甘いドリンクに含まれる糖質をたくさん摂取すると、太ったり、にきびなど肌荒れしやすくなったり、虫歯を引き起こすこともあります。下の図は、飲み物の糖質を角砂糖(約3g)で表したもので、給食の煮物では約2g、和え物では約0.5gほど使用しています。ジュースを飲みたいときは容量の少ないものを買ったり、コップに入れて分けあつたりしてみてはいかがでしょうか?

コーラ (500ml) → 約19個分



果実系炭酸飲料 (500ml) → 約17個分



スポーツ飲料 (500ml) → 約10個分



コーヒー飲料 (1本: 240ml) → 約6個分



こんなに
多いの!?

給食のレシピをご紹介します!

今月は、9月12日の給食にある「カルちゃんサラダ」のレシピをご紹介します。

【カルちゃんサラダ】4人分 (カルシウムはひとりあたり約79mg)

ほうれんそう	80g
こまつな	40g
キャベツ	40g
水煮大豆	20g
ベビーチーズ	10g
お好みのドレッシング	30g

- ① ほうれんそう、こまつなは4cm幅、キャベツはざく切りにしておく。ベビーチーズは1cmのサイコロ状に切っておく。
- ② 切った野菜を軽く茹で、水気をしっかり絞る。
※サラダほうれんそうであれば、そのままで
- ③ 加熱した野菜に水煮大豆、ベビーチーズを加える。
- ④ お好みのドレッシングを加えて味付けをしたら完成!

