



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分からないため、備えが必要です。みなさんは「ローリングストック法」を知っていますか？



「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？



給食のレシピを紹介します！

今月は、9月25日の給食にある「かぼちゃサラダ」のレシピを紹介します。

【かぼちゃサラダ】4人分

かぼちゃ……………100g
ブロッコリー……………50g
きゅうり……………30g 輪切り
赤ピーマン……………20g 色紙切り
水煮大豆……………20g
ツナフレーク……………30g

- ① かぼちゃは一口大の大きさにカットし、耐熱ボウルに入れ、大さじ1程度の水を加え、ふんわりラップをかけてレンジで600W2分ほど加熱する。
※加熱時間は火の通り具合を見ながら30秒ずつ追加
- ② 野菜はボイル後、水気をしっかりと絞って冷やしておく。
- ③ 温かいうちにかぼちゃをフォークなどで軽くつぶす。
- ④ ③に②と水煮大豆、ツナフレーク、【A】を加えて混ぜ合わせたら完成！

マヨネーズ……………大さじ3と1/2
薄口しょうゆ……………小さじ1/3
カレー粉……………小さじ1/4

【A】