



食育だより

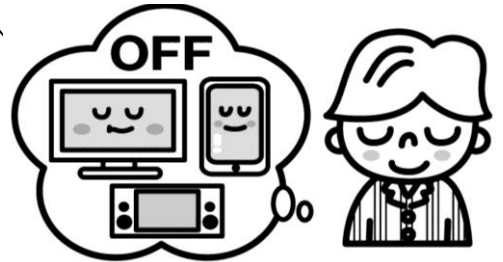


生活リズムを整えましょう

大阪府立八尾支援学校

暑かった夏もようやく終わり、秋の気配を感じる季節となりました。二学期が始まり約2週間が過ぎましたが、生活リズムはもどりましたか？ 何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりしていませんか？

それは夏の疲れが主な原因ですので、体調を整えるために、夜は早めに休むようにして、朝起きたら太陽の光をあびて、しっかりと食事を取り、疲労回復に努めましょう。9月30日の運動会は元気いっぱい笑顔でむかえましょう！！



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

9月1日 防災の日



食の備えは万全ですか？

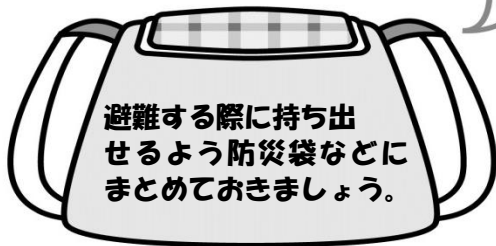


地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分程度の食料品を備蓄しておくことで安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際を作って食べる体験をしてみたいでしょうか。

1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

水1ℓ 	 肉・魚・大豆 などの缶詰 1缶	野菜の缶詰 1缶 	 野菜 ジュース 200cc	乾パン、 パンの缶詰 1缶 	 ごはん ご飯 (缶詰、レトルト、 アルファ米) 1~2食分	切りもち (水戻しできる ものが便利) 2個 もち	 好きな お菓子
---------	---------------------------	-----------------	-------------------------	-------------------------	---	---	----------------



 おはし・スプーン・ フォーク	 紙皿・ 紙コップ	 ウェット ティッシュ	 ウェット ティッシュ	 はさみ	 マッチや ライター	 缶切り
-----------------------	-----------------	-------------------	-------------------	---------	------------------	---------

備蓄食料品例

★日ごろから日持ちのする食品を買い置きするようにし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として1人当たり 1日1ℓ、調理などに使 う水を含めて3ℓ程度備 えておきましょう。 	精米・無洗米、レトルト のご飯・おかゆ、アルフ ア米、小麦粉、もち、乾 めん、即席めん・カップ めん、パン、乾パンなど。 	肉・魚・大豆などの缶詰、 カレーなどのレトルト 食品、乾物（煮干し、カ ツオ節、桜エビなど）、 ロングライフ牛乳など。 	野菜・果物の缶詰やジュ ース、乾物（切り干し大 根、ひじき、わかめ、き のこなど）、日持ちのする 野菜や果物類、即席の汁 物、果物の缶詰、お菓子 など。



毎月19日は
食育の日

かみかみメニューの給食



9月19日(火) 献立

- ・ごはん
- ・いわしのからあげ
- ・五目煮
- ・わかめと豆腐のすまし汁
- ・牛乳

魚の「いわし」は片栗粉をまぶして油で揚げてるのでサクッとかみごたえがあります。根菜の煮物の「れんこん」「ごぼう」「こんにゃく」がカミカミの食品です。給食時間はいつもより「よく噛む」ことを意識するように取り組んでいます。



よくかんで食べることで...

1 食べすぎをふせぐよ



2 顔のはたらきがよくなるよ



3 むしばをふせぐよ



4 しょうかがよくなるよ



今日の注目

食品

さんま

さんまは、秋が旬で、刀のようにそりかっている姿から「秋刀魚」と書きます。栄養価が高く、良質のたんぱく質やビタミン類、カルシウムなどのミネラルを含んでいます。また、造血に働くビタミンB12も豊富です。身が締まり背や腹に光沢感があって、目が澄んでいるものを選びましょう。



9/28 給食レシピ紹介

さんまの南蛮漬け

材料(4人分)

- | | |
|---------|-----------|
| さんま | 2尾 |
| しょうが | 1かけ |
| 酒・しょうゆ | 各大さじ2 |
| 小麦粉・油 | 適量 |
| たまねぎ | 60g(スライス) |
| 赤パプリカ | 30g(千切り) |
| にんじん | 50g(千切り) |
| ピーマン | 10g(千切り) |
| 酢 | 30g |
| しょうゆ | 10g |
| 砂糖 | 15g |
| 水 | 30g |
| 中華スープの素 | 少々 |

作り方

1. さんまは頭を取り、開いて骨を除き、半分に切る。しょうが汁、酒、しょうゆにつけて20分おいておく。
2. 「1」のさんまに小麦粉をうすくまぶす。
3. フライパンを熱し、油を大さじ2杯入れて、さんまを両面こんがり焼き、器に盛る。
4. フライパンに野菜を入れ、しんなりするまで炒めてからAの甘酢調味料を加える。「3」のさんまにかける。



*冷たくして食べてもおいしいです。