

食育だより



船橋市立大穴北小学校
第4号 2023.9.1

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。長いお休みで、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれませんね。自分の生活を振り返って、生活リズムを整え、元気に登校していきましょう。

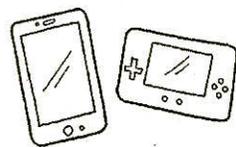
元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



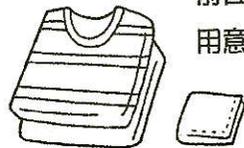
生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

「早寝・早起き・朝ごはん」をするためのポイント

電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

備えよう！ 防災



非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

十五夜のお話

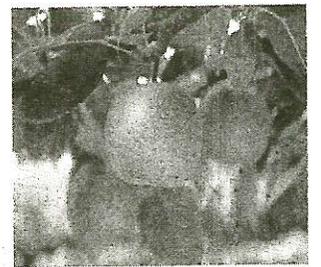


月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。秋はお米を刈り取る季節となるので、十五夜は豊作を祈り、感謝するという意味もあります。月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

今年の十五夜は9月29日（金）です。5年生が校外学習なので、給食では、前日の28日（木）に十五夜献立として「月見団子」をつくります。

～船橋産の旬の食材を食べて知る日～ 9月：梨

千葉県は全国有数の梨の産地です。梨の出荷は7月下旬から始まります。船橋で生産されている梨で有名な品種は、収穫時期の早いものから順に「幸水」「豊水」「新高」があります。「幸水」は果肉がなめらかで上品な甘さがあります。「豊水」は果肉が柔らかく、適度な酸味、濃厚な甘みがあります。「新高」はさわやかな甘みがある梨です。りんごや柑橘類のように長く保存することが難しいので、旬に味わいたい果物ですね。



5日、13日の献立に「船橋産の美味しい梨」を入れています。感謝の気持ちでいただきます。

Let's Cook! ～給食レシピ～



<じゃがいものきんぴら>

*材料

じゃがいも	中2個（拍子切り）	ピーマン	1個（千切り）
揚げ油		三温糖	小さじ2強
豚肩肉	50g（たんざく）	しょうゆ	大さじ1
れんこん	大1/2本（太千切り）	みりん	小さじ1強
ごぼう	1/3本（ささがき）	酒	小さじ1強
つきこんにゃく	1/3枚分	塩	少々
にんじん	1/4本（千切り）	七味唐辛子	少々

*作り方

- ① じゃがいもは水にさらす。水気を切り、素揚げする。
- ② ごぼう・れんこんはあく抜きをし、こんにゃくは下ゆでする。
- ③ 豚肉、ごぼう、こんにゃくをよく炒める。
- ④ にんじん、れんこんも加えて炒め、味つけする。
- ⑤ じゃがいもとピーマンを入れ、最後に七味唐辛子をふる。