

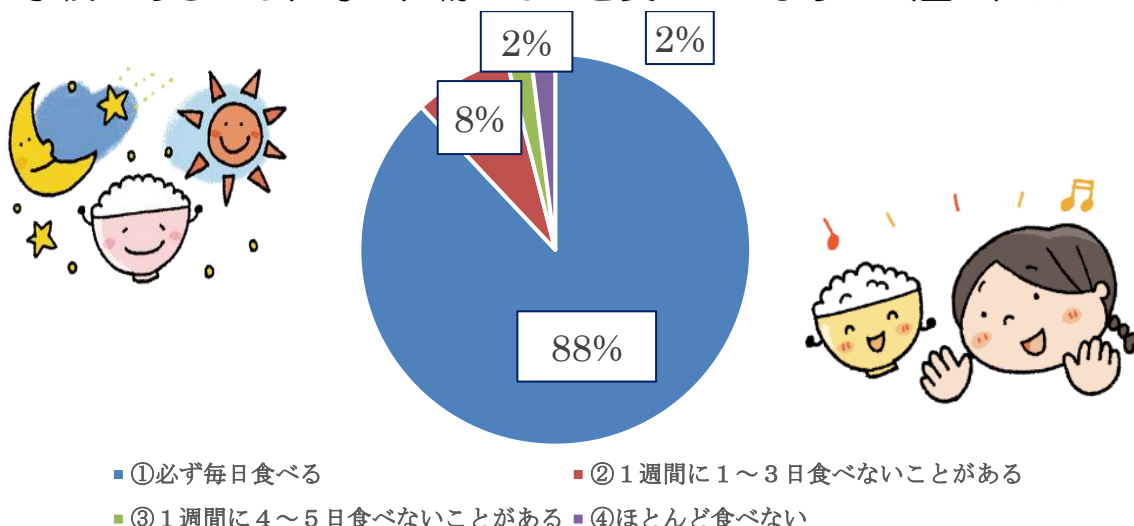


立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

今月は、夏休み前に全校児童を対象に実施した「生活習慣についてのアンケート」の結果についてお知らせします。

早寝、早起き、朝ごはん、元気に学校生活を！

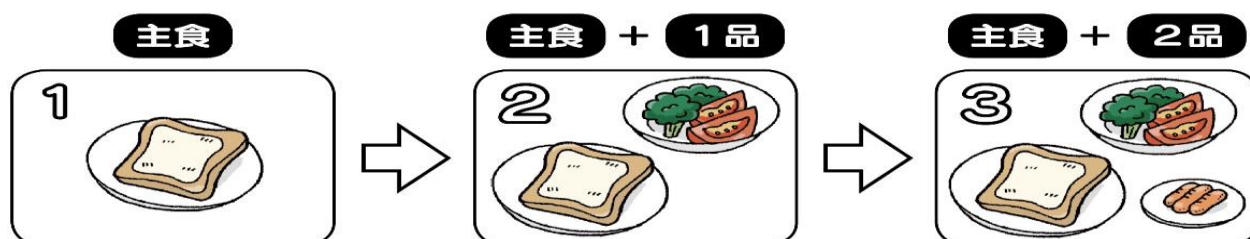
★ 学校がある日は、毎日、朝ごはんを食べていますか（図1） ★



結果は、88%が「毎日、朝ごはんをかならず食べている」と答えていました。（図1）昨年度より5ポイント上昇しています。しかし、約10人に1人が「朝ごはんを食べないことがある」と回答していました。また、「朝ごはんを食べていない」という児童は9人いました。

子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、品数が増えればその分栄養のバランスは整ってきます。朝ごはんが大切なのは知っているもなかなか充実させるのが難しいのが現実のようです。朝は忙しいと思いますが、いつもの朝食にプラス1品を心がけてみましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



災害時に備えて

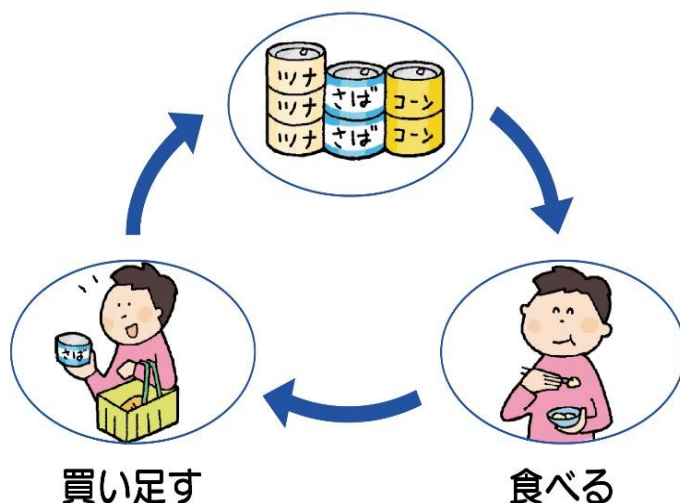
日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄



学校給食のレシピ

船橋産の食材を使って作れる給食レシピを紹介します。ぜひ、お試しください。



梨ゼリー（4人分）

粉寒天	4g
水	30cc
A	
・水	300cc
・砂糖	大さじ4 (40g)
・白ワイン	大さじ2 (30g)
B	
・梨	中1個 (300g)
・水	160cc
・白ワイン	大さじ2 (30g)
・グラニュー糖	大さじ3弱 (30g)
・レモン汁	小さじ1 (5g)

おいしい
なっしー♪♪



あの大人気
ゆるキャラも
いちおしの
船橋の梨！
そのまま食べるのに
飽きてしまったときに
おススメです。

①梨は皮をむいて1/6に切り、Bの水・白ワイン・グラニュー糖を加えて煮る。レモン汁は煮た後、さめてから加える。

②①の梨の1/3はミキサーにかけ、人肌に温める。残りの2/3は角切りにし、プリンカップに入れる。

③寒天は水30cc（大さじ2）でふやかしておく。

④Aの水にふやかした寒天を加え、よく煮溶かす。

⑤寒天が完全に溶けてからAの砂糖とワインを加える。

⑥⑤の寒天液にミキサーにかけた梨を加える。

⑦寒天液をプリンカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

