

# 給食だより



令和3年9月  
船橋市立高根台中学校

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすためには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。

## 生活リズムを整える 早起き・早寝・朝ごはん

規則正しい生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながります。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

| 早起き  | 早寝   | 朝ごはん  |
|--|--|---|
|  |  |  |
| 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。  | 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。  | 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。                                    |

朝の光にはパワーがある!?

## 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



## 9月1日は「防災の日」でした 何から始める？ 防災への備え

～まずは作ってみることから～

水道が止まったとき、貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。ネットにも関連情報がたくさんあります。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。



## ポリ袋で炊くご飯

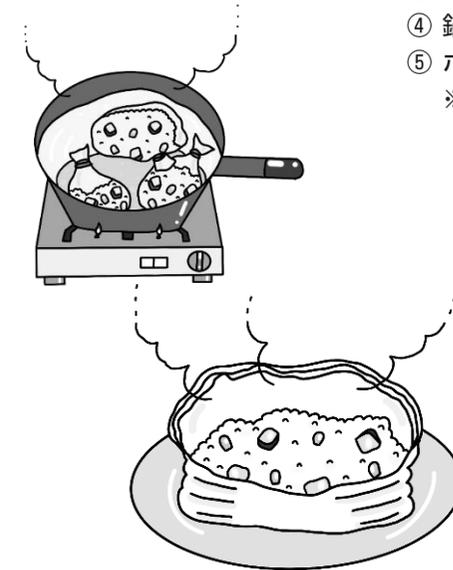
【材料（1人分）】

無洗米…………… 100mL  
水…………… 120mL  
ポリ袋…………… 3枚

【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
- ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き（ポリ袋が直接鍋底に当たらないように）、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
- ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
- ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
- ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。  
※容器を汚さずにすむ。

コーン（缶）…………… 適宜  
さつまいも（角切り）…………… 適宜



## 災害食参考サイト

全国大学生生活協同組合連合会HP「自炊のすすめ」：  
災害時のための「超カンタン！お料理レシピ」  
考案：大学生協東京事業連合  
管理栄養士 高橋亮子先生、山本哲朗先生



東京ガスHP「ウチコト」：  
災害時に活躍！ポリ袋と湯煎で作る  
「お湯ポチャレシピ®」とは？  
考案：株式会社オフィスRM代表取締役  
管理栄養士 今泉マユ子先生