



おうちの人
といっしょ
によもう!

むちゅうしょうしょくいく
六中小食育だより

No. 5

2023年8月31日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



もぐもぐエグリバティ

9月1日は防災の日 非常食を体験しよう

2学期が始まり、明日からは給食も再開されます。9月1日は「防災の日」です。防災の日を含む1週間は防災週間として定められ、学校でも避難訓練を行ったり、防災の話の聞いたりします。その一環として、給食でも非常食を体験します。みんなで防災について考える機会にしましょう。

【青のりツナポテト】

家庭によく備蓄されている食品（じゃがいも・ツナ缶・青のり）で作ることができる料理を想定しました。

【魚肉ソーセージ】

個包装で、常温で保存することができ、非常食として備蓄しておくことも適しています。



【牛乳】

9月4日から牛乳パックの形が変わります。パック自体がコップの役目をするので、ストローを使わずに飲むことができます。プラスチックごみを減らすことができます。

【救給カレー】

加熱しなくても食べられるレトルト食品です。ルーとご飯が混ぜられています。食物アレルギーにも配慮し、特定原材料等28品目*を使用していません。

【米粉のクッキー】

非常時に、少しでも心がホッとできるようにおやつを用意しました。食物アレルギーにも配慮し、特定原材料等28品目*を使用していません。

※特定原材料等28品目

特定原材料8品目...アレルギーの発症数が多いことや、重い症状になることがある食品

(えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ))

特定原材料に準ずるもの20品目 (アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

夏の疲れが出ていませんか？

長い休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましよう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に、1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができます。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ！

成長期に必要なカルシウムがとれる じゃこどひじきのふりかけ

【材料】(4人分)

| | |
|---------|------|
| ちりめんじゃこ | 20g |
| まぐろ油漬け | 20g |
| かつおぶし | 3g |
| にんじん | 20g |
| ピーマン | 15g |
| 乾燥米ひじき | 4g |
| 三温糖 | 2.5g |
| 酒 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 油(炒め用) | 適量 |

【作り方】

- ①米ひじきは水で洗って、戻しておく。
- ②にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ③フライパンを温めて、油をひく。にんじん、ひじき、ちりめんじゃこ、ピーマンの順に加えて、全ての食材に火が通るまでよくいためる。
- ④Aの調味料とまぐろ油漬けを加えていたため、最後にかつお節をふり入れて混ぜながらいためて出来上がり。



多めに作っておくと、常備菜としても活躍します。多めに作った場合は、冷蔵庫で保存してください。炒め用の油を、ごま油にすると、ふりかけが香ばしいごま風味になるのでおすすめです。

