

夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか？まだまだ厳しい暑さも続き、生活環境の変化で体調も崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に学校生活をスタートさせましょう！(^ ^)!

9月1日は「防災の日」

備えよう！いざという時のための 非常食・災害食



今年の7月28日に熊本県で最大震度7を記録する大きな地震が起きました。被災地では厳しい暑さのなかで断水や停電が続き、普段通りの食事ができなくなる大変な日々が続いています。また、千葉県では7月13日の豪雨により甚大な被害を受け、7月23日の深夜には最大震度5弱の地震も発生しました。災害時には、電気や水道が止まり、いつもどおりに食事を準備することが難しくなることがあります。そこで大切なのが「非常食」の準備です。乾パンなどの長期保存できる非常食を備えておくことも大事ですが、食べ慣れないものは災害時にはストレスになることがあります。非常時にも食べられる食品を多めに備蓄しておき、定期的に食べて、食べた分だけ買い足す『ローリングストック(日常備蓄)』を災害時の備えとして取り入れましょう。

ローリングストックの4大メリット

- ① 賞味期限切れを防げる！ …普段の食事で定期的に消費するため、気づいたら期限が何年も過ぎていたという廃棄ロスを防げます。
- ② 非常時も「食べ慣れた味」で安心できる！ …定期的に食べることで、その食材の扱い方や味を把握することができます。また、災害時に「慣れた味」の食事がとれるということはストレスの軽減にも役立ちます。
- ③ 特別な「非常食」を買わなくていい！ …乾麺、缶詰、レトルトカレー、フリーズドライのスープなど、スーパーで日常的に買える安価な食品をそのまま備蓄に回せるため、経済的です。
- ④ アレルギーや栄養の偏りに対応しやすい！ …配給される避難所の食事(パンやおにぎり中心)では不足しがちなタンパク質やビタミン、また食物アレルギーに対応した食品を、各家庭の体質に合わせて確実に確保できます。

主食になるもの



おかずになるもの



災害直後は炭水化物ばかりになりがちなので、たんぱく質食品や野菜がとれるものを備えましょう

食べ慣れているお菓子なども備えておく、災害時のストレス緩和に役立ちます！



災害はいつやってくるかわかりません。いざという時に慌てないように、日頃から備えましょう！

朝食をしっかりと食べて、熱中症対策！

人は寝ている間にも、汗などで多くの水分と塩分などのミネラルが失われています。水を飲むだけでは不十分で、塩分も補給しないと脱水症状になりやすく、熱中症のリスクが高まります。

朝食をとることは、熱中症対策で重要なことの一つです。食事から水分だけではなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。みそ汁やスープなどの汁物は、水分と塩分が効率よくとれるので、ぜひ朝食に取り入れたいメニューです。前日の夜に作り置きしたり、インスタントのものを活用したりすると、朝の準備が楽になりますね。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにも朝食をしっかりと食べましょう！



暑くて食欲がない時は、冷製スープもおすすです。



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

<材料4人分>

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 豚ひき肉……………60g | ・酒……………小さじ1 |
| ・おろしにんにく…小さじ1/2 | ・顆粒鶏ガラだし…小さじ1/3 |
| ・おろししょうが…小さじ1/2 | ・砂糖……………小さじ1/3 |
| ・人参……………中1/3本 | ・塩……………ひとつまみ |
| ・玉ねぎ……………1/4個 | ・オイスターソース…小さじ1 |
| ・小松菜……………1/2袋 | ・しょうゆ……………小さじ1強 |
| ・春雨……………18g | ・ごま油……………小さじ1/3 |
| ・油……………適量 | ・ごま……………小さじ1 |

★野菜のそぼろ炒め

<作り方>

- ① 人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。小松菜は2cmに切り、さっとゆでて水で冷まし水気をしぼる。
- ② 春雨は表示通り戻しておく。
- ③ 油でにんにく・しょうがを熱して、豚肉を炒める。
- ④ 人参・玉ねぎを炒め、火が通ったら味付けをする。
- ⑤ 春雨・小松菜・ごま油・ごまを加えて混ぜる。

* 小松菜は下茹でせず、味つけ前にさっと炒め合わせてもOKです。
* ご飯と一緒に食べれば、栄養バランスが整った朝食に♪

9/19(金)に登場します。



中華風の味付けでご飯がすすむ副菜です。

