

食の備えを見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は『防災の日』です。地震や台風などの災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりと、普段のように水や食料品を手に入れることが困難になります。様々な災害に備えて、水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいきなりローリングストックを行い、無理のないように備えていきましょう。



ローリングストックのポイント



生活リズム、乱れていませんか？

夏休み明けは、朝起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がないことがありますか？休み中の夜更かしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず2学期も元気に過ごすためにも、早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



清瀬中 食育の取り組み



とうもろこしの皮むき体験

7月に1組でとうもろこしの皮むき体験を行いました。とうもろこしは、清瀬市農家の松村さんから届けていただいた、粒が真っ白な『ピュアホワイト』という品種です。初めに栄養士から、とうもろこしについての簡単な講義を行いました。講義の中では、事前に1組から出た質問を松村さんに動画で答えていただき、実際の農家さんの大変さも学ぶことができました。講義終了後、早速皮むき体験がスタート！講義の中で学んだ粒やひげを観察しながら丁寧にむいてくれました。皮をむいたとうもろこしは、給食室で茹でてカットし、その日の給食に登場しました。

ワークシートに記入しながら
講義を聞いている様子です♪



ひげが残らないように、
丁寧にむいてくれました！



鶏そぼろ丼、ツナひじき和えとの
組み合わせでした♪



9月の献立

3日 清瀬のぶどう …清瀬市で採れたぶどうが給食に登場します！旬の果物の美味しさを味わいましょう 🍇

7日 黒(9/6)の日 …黒の日にちなんで、黒い食材ひじきを使った春巻き『パリパリひじき』を作ります！

9日 重陽の節句 …菊の花をイメージした『鮭の菊花焼き』、菊のりを使った『菊のごまあえ』を作ります 🌼

24日 お彼岸 …給食室で中のあるこも小豆から煮た、手作りのおはぎを作ります！

25日 中秋の名月 …白玉粉を使ったお団子にみたらしをかけた、お月見団子を作ります 🌕

28日 音楽祭応援献立 …楽譜の五本線をイメージしたビーフンと音符型にんじんが入った『ハーモニースープ』、喉に優しいはちみつを使った『はちみつレモンゼリー』を作ります♪