



きゅうしょくだより

令和5年(2023年)8・9月

※おうちの人といっしょに読みましょう。



生活リズム 乱れていませんか?



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる
朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄品を用意しておきましょう。

9月1日
防災の日



材料(5人分)

- 牛ミンチ肉...125g
- 土生姜(みじん切り)...少々
- にんにく(みじん切り)...少々
- 玉葱(粗みじん切り)...300g
- 人参(粗みじん切り)...50g
- 大豆(水煮)...40g
- 金時豆(冷凍)...40g
- ひよこ豆...40g
- ひよこ豆ペースト...80g
- ホールコーン(冷凍)...50g
- なす(いちょう切り)...50g
- オニオンペースト...30g
- トマトホール缶...80g
- カレー粉...4g
- とりがらスープ(ペースト)...30g
- トマトケチャップ...15g
- ウスターソース...10g
- こいくち醤油...8g
- さとう...少々
- 塩・こしょう...少々
- ひまわり油...少々
- 水...150cc

豆がきらいなばくでも食べられる

豆カレー

~給食のこんだてより~



昨年度の給食コンテストの入賞作品です。伊加賀小学校の児童が考えてくれました。<児童のアピールポイント>苦手な豆を好きなカレーに入れてみたら、食べられました。野菜や豆もたくさん入れて作ったところがポイントです。

《作り方》

- 鍋に油を適量入れ、土生姜、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- 牛ミンチ肉を入れて炒め、塩・こしょうをする。
- 玉葱を入れてよく炒め、カレー粉を入れてさらに炒める。
- 人参、つぶしたトマト缶を入れて炒め、水を入れる。
- 沸騰したら、あくをとり、オニオンペースト、調味料、大豆、金時豆、ひよこ豆、ホールコーンを入れよく煮込む。
- ひよこ豆ペーストを入れ、さらにじっくり煮込む。
- なすを入れて煮崩れないように煮込んで、出来上がり。(なすは下ゆでしておいても良い)



家庭で備えておきたいもの



水

みず

調理に使う水も含め、ひとり1日3ℓが目安です。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

食料品

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品を揃えておきましょう。

備える

買い足す

食べる