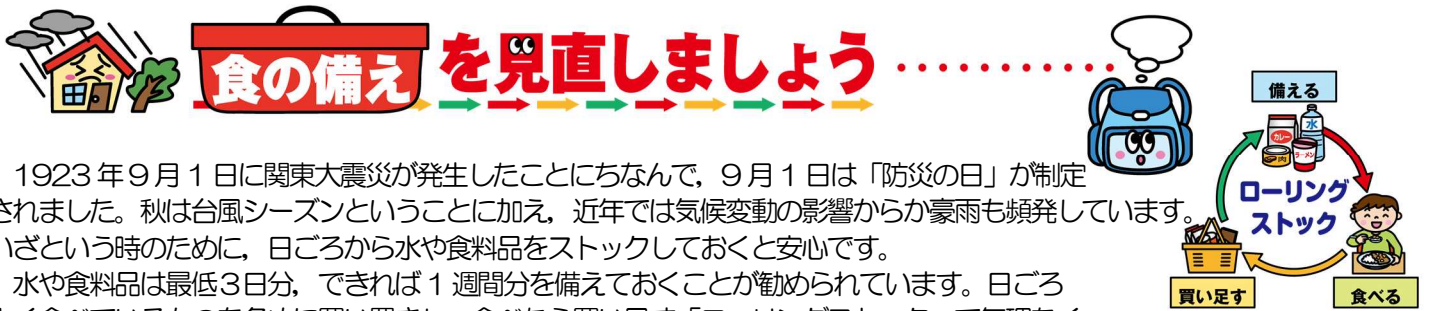




1学期後半がはじまりました。記録的な暑さが続いた夏休みでしたね。みなさん元気に過ごしていましたか？  
 少しゆとりのある生活から規則正しい生活に戻していくのに大切なのは『朝ごはん』を食べてくることです。寝ている間にもペットボトル1本位(200ml~500ml)の水分が失われています。夏休み前に保健委員が行った「元気っ子生活習慣チェック」で「朝ごはんを何も食べてこない」と1回以上答えた人は20人程いました。熱中症予防のためにも、何か口に入れて登校しましょう。食べ物からも水分補給が出来ます。まだまだ暑さが続きます。規則正しい生活リズムを心がけ、食事もしっかりとって、1学期後半頑張っていきましょう。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなんで、9月1日は「防災の日」が制定されました。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発しています。いざという時のために、日ごろから水や食料品をストックしておくことが安心です。

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。日ごろ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」で無理なく備えましょう。

**水は必需品!**  
 1人1日3Lが目安です。

**カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。**



**食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。**

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

**数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。**

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

**宇都宮産納豆いただきました**

納豆の日(7/10)に「宇都宮産大豆」を使ったひきわり納豆を寄贈いただき提供しました。納豆が苦手な人もいたようですが、味の違いを感じたでしょうか？



**スマイル産じゃがいも😊**

スマイルさんが中庭で作ったじゃがいもを約8kg、たまねぎ3kgを給食用にいただき、「暑さに負けない食習慣を身につけよう夏野菜カレー」を提供しました。みなさんおいしくいただきましたね。



# 線でつなごう！ 秋に美味しい魚 & 漢字クイズ

秋に美味しい魚が泳いでいます。  
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

カツオ	鯖		①
サンマ	鮭		②
イナダ	太刀魚		③
サケ	鯉		④
サバ	鰯		⑤
タチウオ	秋刀魚		⑥

年に2回旬があるよ

大きくなるとプリになるよ

🗒️ こたえは、下にあります。まずは考えてみよう！

## 「敬老の日」にちなんで 「まごわやさしい」献立 12日 ほ

「まごわやさしい」献立は、取り入れることで、健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字です。「豆・ごま・わかめなどの海藻類・野菜・魚・しいたけなどのきのこ類・いも類」を使った献立です。覚えておいてね。



日本型食生活を心がけましょう

## ほ 「おすすめ野菜料理」献立 9. 24日

「学校園食育だより第1号」で募集した「我が家のおすすめ野菜料理」に応募いただきありがとうございます。「夏野菜の豚肉炒め」は錦小2年生の保護者の方から紹介いただいた「夏野菜の豚肉巻き」を給食用にアレンジします。「野菜たっぷりトマトスープ」は豊郷南小2,3年生の保護者の方からご紹介いただきました。

### 「夏野菜の豚肉巻き」

<p>【材料と分量】(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉スライス 250g</li> <li>ズッキーニ 1本</li> <li>なす 1本</li> <li>スライスチーズ 4~5枚</li> <li>片栗粉</li> <li>焼肉のたれ(お好みのタレで)</li> </ul>	<p>【作り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ズッキーニとなすはピーラーで糸状にスライスする。</li> <li>豚肉スライスの上にスライスしたズッキーニとなすのをせ</li> <li>スライスチーズを半分に切ったのをせ、豚肉を巻く。</li> <li>表面に片栗粉をまぶし、フライパンで焼く。</li> <li>少し水を入れ、蓋をして蒸し焼きする。焼きあがったらタレをかける。</li> </ul>
<p>ひとこと...</p> <p>豚肉スライスはやぶしやぶ用がオススメ。チーズはベビーチーズでもOK</p>	

### 「野菜たっぷりトマトスープ」

<p>【材料と分量】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>セロリ 1/2本</li> <li>しいたけ 3こ</li> <li>たまねぎ 1こ</li> <li>トマト 3こ</li> <li>きゃべつ 1/2こ</li> <li>ベーコン 1パック</li> <li>塩コショウ 少々</li> <li>コンソメ 3こ</li> </ul>	<p>【作り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜をカットする。</li> <li>鍋に水を入れ、沸騰させる。</li> <li>沸騰したら、野菜を入れる。</li> <li>塩コショウを入れる。</li> <li>野菜がやわらかくなってきたら、コンソメで味を整える。</li> </ul>
<p>ひとこと...</p> <p>嫌いな野菜(トマト・しいたけ)は細かくカットすると食べやすくなります。野菜のうまみも出て、スポーツをやっている子にもおすすめです。栄養満点☆</p>	

## 『朝ごはん』を食べてやる気を起こす幸せホルモン「セロトニン」をたくさん出そう！

**セロトニンとは？** 感情を安定させ、やる気を起こすホルモンで、多くは腸でつくられます。よりよい人間関係を築くためにも大切な物質です。不足すると、気力が低下します。朝起きると分泌され、朝の光とリズムのある運動(歩く、よく噛む)により、分泌量が増えます。

### 【セロトニンを増やす食品】

- 大豆・大豆製品(みそ、豆腐、納豆、豆乳)
- 牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ)
- 魚(かつお節、しらす等)
- ごま、ナッツ ○バナナ



心の安定と食事には、大切なつながりがあるのです。

朝ごはんには活用できる食材がたくさんありますね。

### こたえ

- カツオー鯉ー② サンマー秋刀魚ー④ イナダー鰯ー⑥  
サケー鮭ー① サバー鯖ー③ タチウオー太刀魚ー⑤

