



食育 Information

毎月19日は食育の日



長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝早起きをし、3食をしっかり食べることが大切です。夏休み中の自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

生活リズムのととのえ方



- ① 早起き、早寝をする
- ② 朝の光を浴びる
- ③ 規則正しく食事をする
- ④ 日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光を浴びると、私たちに備わっている体内時計を、地球の1日24時間周期に合わせて合わせることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食を決まった時間にとることで、1日のリズムが作りやすくなります。



日中は、なるべく外に出て活動的に過ごす、夜はよく眠ることができます。

朝ごはん・・・何を食べればいい??

栄養のバランスも大切ですが、まずは朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。

<例>

○ベーコンエッグおにぎり

玉子に小さめ(5mm角くらい)に切ったベーコンと醤油、塩コショウを混ぜてフライパンでスクランブルエッグを作ります。

ボールに入れてごはん合わせ、めんつゆで味つけをしてラップに乗せてにぎれば完成です。ボリュームがあります。

○しらす丼

茶碗にごはんを入れてしらす干しをたっぷりかける。

かつお節やのり、ごまをトッピングしてもOK。

少し醤油をかければ味ははっきりして美味しくいただけます。汁物をつければ立派な朝ごはんです。

○ホットドック

ウインナーをフライパンで焼き、バターロールに挟んで、ケチャップをかければ完成です。

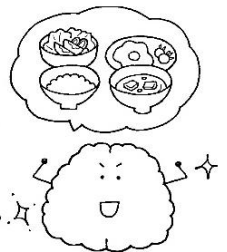
ベーコンエッグおにぎりのスクランブルエッグを挟んでもいいですね。

埼玉県教育委員会ホームページに、「誰でも作れる朝ごはんメニュー集」が掲載されています。参考にしてみてください。

朝から脳を元気にするには

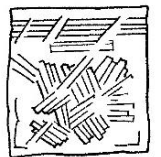
わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べているの方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



時短で朝食づくり

冷凍野菜を活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小わけにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小わけにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

※子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。



8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が「防災の日」となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけましょう。

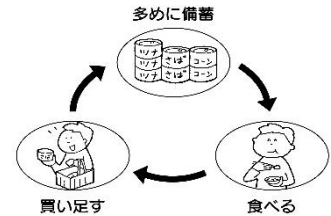
食品の備蓄



=日常的に備蓄をしよう!=

ローリングストック法とは、普段から少し多めに買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時には食べなれているものを食べることができます。

ローリングストック法



災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもや玉ねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



多めの備蓄が必須!

アレルギー対応食



災害発生後の避難所などでは、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあります。品不足の際には、入手困難になります。食物アレルギーがある人は、多めに対応食を備蓄しておく必要があります。

災害時の調理のこつ

節水しながら衛生的に調理をしましょう。

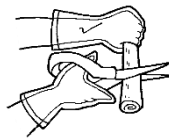
●食材を素手で触らない

手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使うとよいです。



●キッチンばさみやピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わず、空中で切ることができるので衛生的です。



●ポリ袋を活用する

ポリ袋の中で食材を混ぜたり、調理をしたりすることができます。



災害時の食中毒予防

災害時は、水や衛生用品不足などにより、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。水が使えない時は、ウェットティッシュで汚れを落とし、消毒用アルコールを手全体によくすり込みましょう。



=鍋でごはんを炊いてみよう=

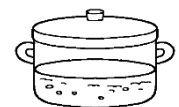
*水は、米の重さの1.5倍です

- ① 米(一人分80g)をはかって洗います。
- ② 水をはかり、30分以上吸水させます。
- ③ 鍋に米と水を入れて沸騰するまで強火で加熱し、蓋が動いて湯気が出たら中火で5~7分、水が引いて蓋が動かなくなったら弱火で約15分炊きます。
- ④ 火を止め、蓋を開けずに10分蒸らします。

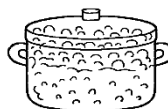
①



②



③



④

