



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう! ☁️☀️

夏休みが終わり、新学期が始まりました。皆さんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか？学校がある日と生活リズムが少し違ったという人も多いのではないのでしょうか？長い休みの後は、体がだるかったりやる気が起きなかったりと体や心に不調を感じやすい人も多いかもしれません。暑さは続きそうですが、学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけて、朝ごはんを食べてから登校できると良いですね。

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



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んで、9月1日は「防災の日」とされています。近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買い物に行き売り切れている...ということがないように日頃から水や食料品は多めにストックしておくことで安心ですね。

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よいと勧められていますが、非常食だけで準備することは大変だと思います。日常よく食べているものを多めに買い置きして、食べたらずき足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



備える



買い足す

ローリング
ストック

食べる



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。

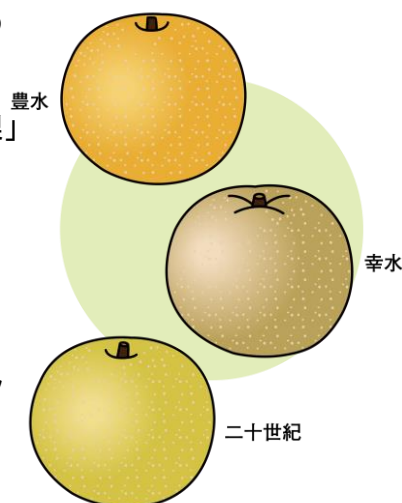
- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

柏の三大フルーツの1つ「梨」を食べよう！

日本梨

夏から秋にかけて旬を迎える、バラ科ナシ属の果物「梨」ですが日本最古の歴史書「日本書紀」にも記載があるほど古くから栽培されてきました。

梨は、大きく分けて果皮の色が黄緑色の「青梨」と、黄土色や赤茶色の「赤梨」があり品種によって味わいや食感も違います。明治30年前後に、青梨の「二十世紀」、赤梨の「長十郎」が発見され、昔はこの2つが代表的な品種でした。その後、品種改良が進められて現在は「幸水」や「豊水」といった甘みの強い品種が多く生産されています。千葉県は、梨の収穫量が昨年度全国1位でした。柏市でも三大フルーツの1つと言われているようにたくさん梨が育てられています。19日の給食では柏の梨を提供する予定です。ぜひ味わって食べてください。(品種は給食メモで紹介します)

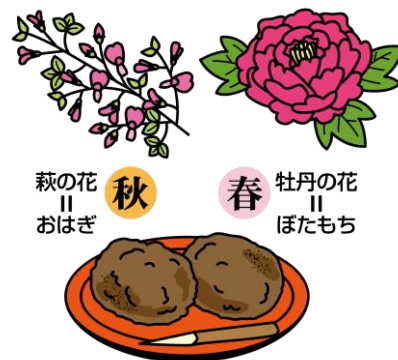


お彼岸とおはぎ

★26日の給食で「おはぎ」が提供されます★

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日または秋分の日的前後合わせて7日間のことをいいます。古くからお墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感ずる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



作ってみませんか

「揚げ里芋のみそだれかけ」

9月19日の給食に登場する料理を紹介します。

材料(6人分)

里芋・・・6個程度(300g)

塩・・・少々

(冷凍里芋の場合にはいらない)

でん粉・・・適量

揚げ油・・・適量

(みそだれ)

みそ・・・大1

酒・・・大1

砂糖・・・大1

みりん・・・小1

しょうゆ・・・小1

だし・・・100cc

でん粉・・・小1/2(必要に応じて)

水・・・小1

作り方

1. 里芋は皮をむいて乱切りにする。塩をもみこみ水で洗い流しぬめりをとる。鍋に水と里芋を入れて固めにゆでる。ざるにあげて冷ます。冷凍の里芋を使用する場合には、さっと洗っておく。
2. みそだれは、小鍋にだしとでん粉以外を全て入れる。みそがだまにならないようにだしを少しずつ加える。火にかけて少し煮てから、水で溶いたでん粉を入れる。
3. フライパンに揚げ油を入れ、1の里芋にでん粉をうすくつけて揚げる。
*でん粉をつけるべくっつきやすいので気をつけながら揚げる。
4. 揚げた里芋に2のみそだれを合わせる。



ワンポイント！

*里芋ではなく、じゃが芋でもおいしくできます。

*芋を揚げずに茹でて和えてもよいです。その場合には、たれのとろみを強くするとよいでしょう。



★9月から食器(小カップ)が新しいものに入れ替わります。柏三大野菜キャラクターの柄が入っています。