



給食便り

令和3年9月発行
柏市立柏第三中学校

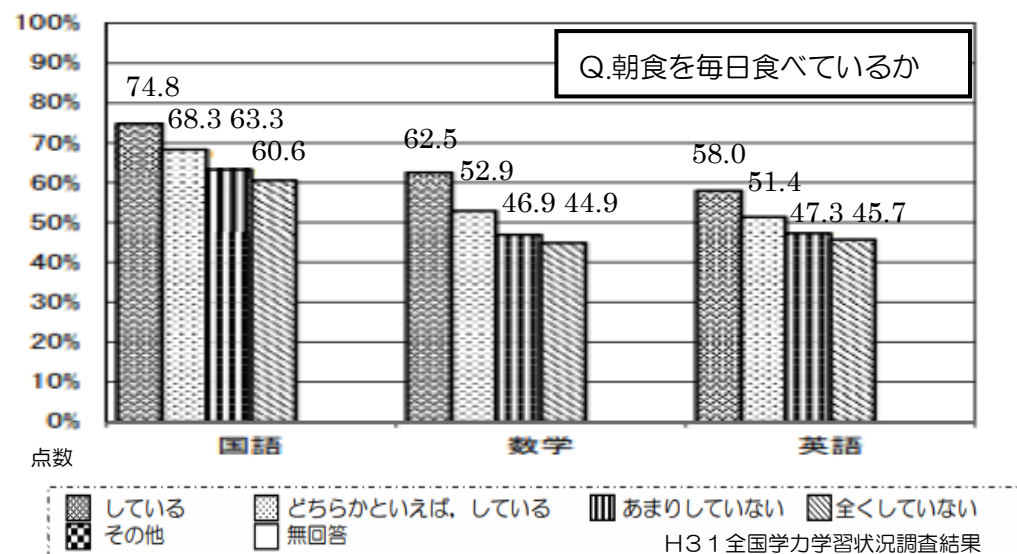
長かった夏休みも終わり、二学期が始まりました。休み中は元気に過ごせましたか？
9月は夏の暑さなど疲れが出やすく、また季節の変わり目です。体調を崩さないために「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけ、規則正しい生活にスイッチを切り替えましょう。



夏休み明けの9月も元気乗り切るためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。その理由について今回はお話しします。



中でも朝ごはんは、学校生活を送るにあたって重要な役割を持っています。下のグラフは、朝食を食べていることと学力・体力が関係しているかどうかを表したものです。朝食を食べているかどうかで、学力の点数の差が表れています。朝食をしっかりと食べると、脳が目覚めて活性化し昼頃まで元気に過ごすことができます。食べるという動作は、食物を口に運ぶ、かむ、飲み込む、胃や腸が活動し始めるなどがあり、体全体を目覚めさせてくれるので、朝食をとることはとても大切です。



9月1日は防災の日です

9月1日の「防災の日」は、1923年（大正12年）関東大震災が起こった日です。

この日は、「広く国民が台風・高潮・津波・地震などの災害について認識を深め、これに対処する心構えを準備する」日として、1960年（昭和35年）に制定されました。

なお、8月30日からの1週間が「防災週間」となっています。

日頃から考え備えることで、「いざ」という時に、「家族の健康を守る」ことにつながります。食支援の開始は、災害が起こってから72時間（3日）後といわれています。そのため、**3日以上**の備蓄があると安心です。

〈1人1日分の非常食例〉

主食の備蓄食品例 → レトルトご飯 2パック

乾パン 1缶（100g）

主菜・副菜になる備蓄食品例 → 肉・魚・野菜などの缶詰 各1缶
（常温保存可能なもの）

飲み物の備蓄食品例 → 水 2〜3ℓ

野菜ジュース 1本（200ml）

その他 → チョコレート・あめ など



持ち出し用のカバンには1日分の水と食料を入れ、残りは備蓄品として保管しましょう。更に、カセットコンロがあれば、簡単な調理も可能になります。

東日本大震災では、キャンプや家庭科で学習した火おこし、ご飯を鍋で炊く方法がとても役に立ったという声も聞かれたそうです。お家等で電化製品を使わずに食事を準備してみることも、災害時に役立つかもしれません。

～給食おすすめレシピ紹介～

【大学芋】旬なさつまいもを使ったおかずです。9月にも登場予定です♪
ぜひ作ってみてください！



（材料）4人分

- ・さつまいも 1本（約240g）
- ・砂糖 大さじ2
- ・醤油 小さじ1/2
- ・水 小さじ1
- ・揚げ油 適量
- ・黒いりごま お好みで

（作り方）

- ①さつまいもをよく洗い、乱切りにし、水にさらしておく。
- ②水気をしっかり切り、油で揚げる。
- ③砂糖・醤油・水を合わせて加熱し、タレを作る。
- ④揚げたさつまいもにタレ、ごまをからめて完成！