



2019年
(令和元年)
9月
長尾小学校

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。夏の疲れが残っている人や、夏休みの生活リズムから戻っていない人もいるでしょう。運動会の練習も始まります。朝・昼・夕の3度の食事をきちんととり、体調を整えましょう。



大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんからです。朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は全国的にだいぶ減っていますが、朝食喫食率が100%になることはありません。(第3次枚方市食育推進計画より)

もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

じゅう ご や 十五夜です！

じゅうごや つき ちゅうしゅう めいげつ
十五夜の月は「中秋の名月」ともよ
ばれ、月の満ち欠けをもとにした 昔の暦
(旧暦)で8月15日の満月です。

みぎ うた がつ つき ことば
右の歌は8月15日「月」という言葉を

8回折り込んだ歌で、「いろんな月に月をみる

ことは多いけれど、お月見をするならこの月の月だな」と、十五夜の

つき よ うた だんご み た
月を詠んだ歌といわれます。十五夜はお団子やイネに見立てたススキ、さといもなどを
つき そな あき しゅうかく かんしゃ にほん でんとうぎょうじ
月にお供えして、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。



○ 月々に月見る月は多けれど
月見る月はこの月の月

せかい りょうり た 世界の料理を食べよう！

がつ
9月からラグビーワールドカップが始まります。給食では日本と
たいせん いく りょうり で せかい いろいろ りょうり た
対戦する4か国の料理が出ます。世界では色々な料理が食べられています。
この機会に外国の食文化にふれてみましょう。



ベイクドビーンズ (9月27日(金))

ざいりょう にんぶん 材料 (5人分)

ベーコン	25g	こぐちぎ 小口切り
みず に だいた 水煮大豆	75g	
トマトピューレ	おお 大さじ1	
トマトケチャップ	おお 大さじ1	
とりがらスープ	こ 小さじ1	
さとう	こ 小さじ 1/2	
しょうゆ	しょうしょう 少々	
しお	しょうしょう 少々	
こしょう	しょうしょう 少々	
オリーブオイル	てきりよう 適量	
みず 水	1/2 カップ	

アイランド料理です。

がつ
9月はロシア料理「ビーフストロガノフ」も登場
します。

つく かた 《作り方》

- ①なべにオリーブオイルを入れて熱し、ベーコンを炒める。
- ②大豆を炒めて、しお・こしょうする。
- ③水・調味料を入れてよく煮込む。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

がつ か ひらかたしがっこうえん ぼうさいきょういく ひ
9月5日は枚方市学校園「防災教育の日」です。それにあわせて、「災害時の食」
について、裏面に記載しております。ご家庭での備えの参考になれば、と思います。

いざという時にどうしますか？

災害時の食について考えよう！

かんが
考えよう



昨年6月18日に大阪で大きな地震が発生しました。

この時、ライフライン（水、ガス、電気など）が止まった地域もありました。

地震が発生したとき、家での食事はどうしましたか？ライフラインが止まっていなければ、調理ができるのでいつもと同じ食事ができます。ところが、ライフラインが止まると、水・ガスが使えないので調理ができません。電気も使えないので、電子レンジやオーブンも使えません。家にあるものを食べるか、店に食べ物を買に行かなくてはなりません。しかし、たくさんの人が一度に店に行くと、店のものはすぐに売切れてしまいます。

（右）スーパーのたなが空になっています

（左）非常時に必要なものが売切れてしまっています



なに
何ができるかな

店に行っても食べ物が売っていない場合は困ります。そこで、いざという時のために家で「食」の備えをしましょう。どんなものを準備すれば良いのでしょうか？

水、缶詰など、温めたり調理したりしなくてもすぐに食べられるもの（非常食）があれば安心です。

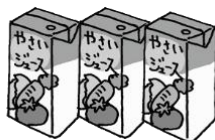
お役立ち 備蓄食品一口メモ

みず
水



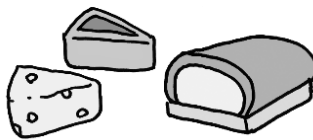
生命維持に必要な水分量は、成人(50kg)で1日2.5Lとなります。

やさしい
野菜ジュース



ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存しておくとか保冷剤代わりに使えます。

チーズ・かまぼこ



良質なたんぱく質源です。いずれも加熱せずに食べられます。

かし
菓子

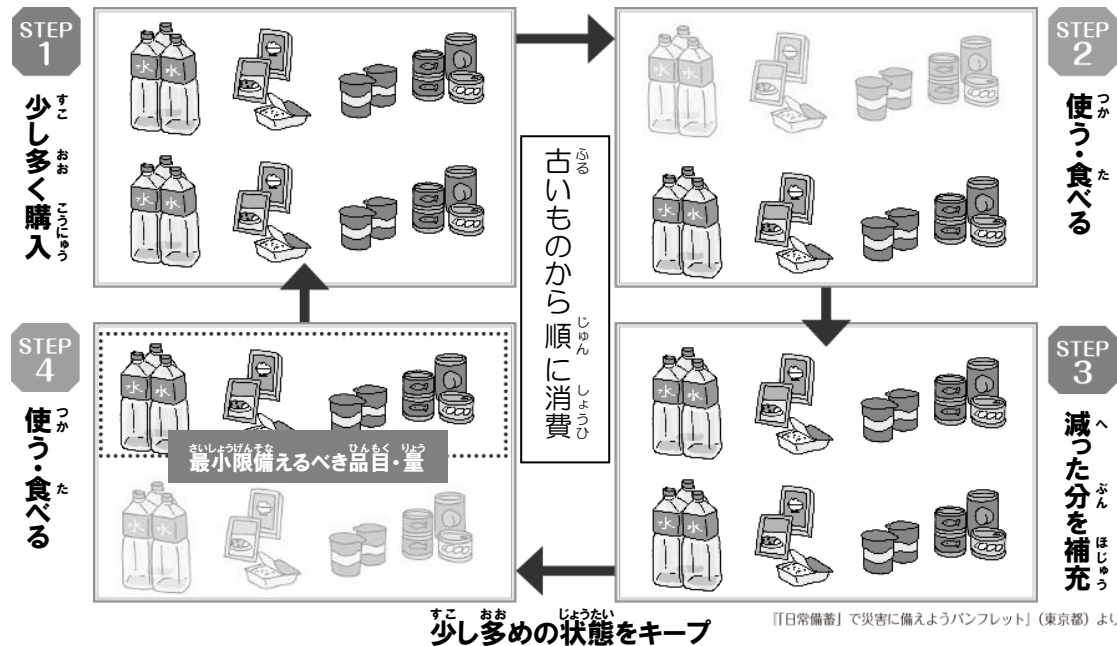


個別包装がおすすめです。米菓子は栄養豊富です。一口ようかんは気軽に食べられます。

さいがいじ そな ほう 災害時に備えて～ローリングストック法のすすめ～

参考・出典 『日常備蓄』で災害に備えようパンフレット 平成 29 年 8 月版（東京都,2017）

家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする「ローリングストック法」の考え方（日常備蓄）が提唱されています。



さいがいじ
災害時に
必要なもの
(被災地で重宝したものの)

- ・カセットコンロ
- ・懐中電灯
- ・簡易トイレ
- ・充電式ラジオ
- など

たいけん 体験しよう

きゅうしょく ひじょうしょく
9月5日（木）の給食で、非常食の
「カレー」が出ます。今から8年前の平成

23年3月11日、東日本大震災が起きました。その時、被災地では

食料不足になりました。物資が届くまでの72時間、「命をつなぐ」ための非常食が必要でした。また、非常時でも成長期の子どもたちに安心安全で栄養バランスの取れたものを食べてもらいたいという思いから、この非常食が開発されました。加熱しなくてもおいしく食べられ、容器がそのまま食器として使えるように工夫されています。さらに、食物アレルギーがある人でも食べられるように材料（特定原材料27品目を使用していません）が考えられています。

給食で非常食を食べたら、おうちの人に話をしてみましょう。また、非常食の他にも準備しておいたら安心なもの（非常時持ち出し品）についても、話してみましょう。



枚方市 Web サイト (<http://www.city.hirakata.osaka.jp/0000003929.html>) もご覧ください。また、東京都 Web サイト (<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/1001855/1003729.html>) から、東京都防災ページ『日常備蓄』で災害に備えようパンフレットがダウンロードできます。ご参照ください。