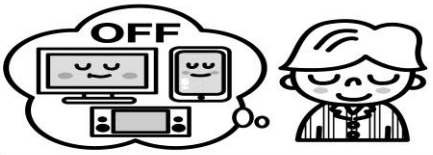
食育だより　9月号

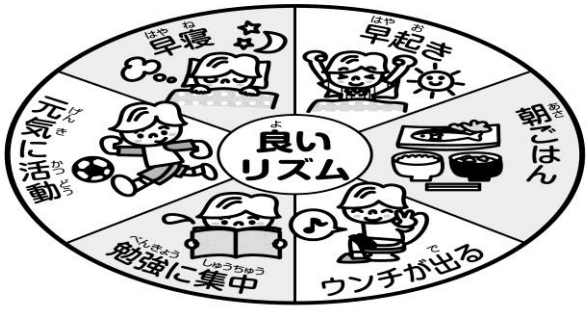
平成29年9月1日
練馬区立練馬中学校

生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、２学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



レシピ～サンマの蒲焼き～イワシやアジでも作れます♪

・材料（４人分）
さんま（開き）…４匹
小麦粉(片栗粉でもok)…適量
油…大さじ1
お好みで山椒

《タレ》
醤油…大さじ2
砂糖…小さじ…1
みりん…大さじ1と1／2
タレはお好みで増減して下さい♪

・手順
①さんまは水気を拭いておく、タレは合わせておく。
②さんまに小麦粉をまぶす。
③フライパンに油を熱しさんまを皮目から焼き、焼き色が付いたらひっくりかえす。
④さんまに火が通ったところでタレを入れて均一にからめる。
⑤お好みで山椒を振りかけたら完成☆
ご飯にのせて丼物にしても美味しいです♪

♡おいしいサンマの見分け方

①目の周りがすんでいる
②頭から背中にかけて盛り上がっている

③口は黄色だと脂がのっている
④おなか（内蔵）が硬いものを選ぶ
⑤尻尾を持ったとき刀のように一直線に立つ

♡おいしい食べ方あれこれ

定番の塩焼きのほかに蒲焼きや干物など

9月1日 防災の日

食の備えは万全ですか？

地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低３日分、できれば１週間分程度の食料品を備蓄しておくと安心です。９月１日の防災の日に合わせ、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に作って食べる体験をしてみてはいかがでしょうか。

1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

お知らせ

今月の引き落とし日は**9月19日(火)**です。
ご準備をお願い致します。

夏休みが明け、給食も始まりました。
エプロン・三角巾・テーブルクロスをきちんと使用し、決まりを守って楽しい給食時間を過ごしましょう。