



# 給食だより



令和7年度9月号  
練馬区立開進第二中学校

## 今月の目標：食生活の見直しをしよう

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続いています。夏休みから日常の生活へ、生活のペースを取り戻すことができましたでしょうか？休み明けに、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしている人は、不規則な生活習慣で「体内時計」が乱れているのかもしれない。体内時計を整えるコツは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。早起きして朝の光を浴びて、朝食を食べることで、体内時計のズレが調整されていきます。3回の食事を、できるだけ毎日同じ時間にとることも大切です。食事から生活リズムを整えて、充実した2学期を過ごしましょう。



## 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み、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、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に行っても売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくとう安心です。

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勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



**水は必需品!**  
1人1日3Lが目安です。

**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。

**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。**



**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。

### 9月の給食から

9日(火) 重陽の節句です。重陽の節句は「菊の節句」ともいわれています。その菊の節句にちなんで、「菊花蒸し」を作ります。