

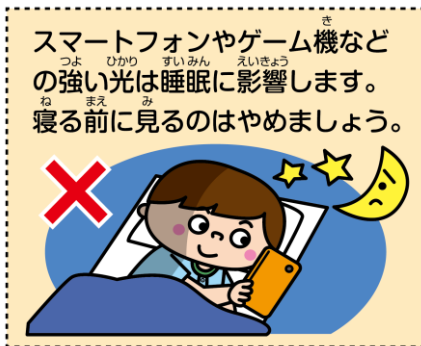
# 8・9月食育だより

令和5年8月29日  
調布市立上ノ原小学校

## 生活リズム 乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。生活リズムを整えて、すっきりとした体と気持ちで2学期を過ごせるとよいですね。

### 生活リズムが整う朝の習慣



### 今月のこんだてより

9月7日・・・ラグビーワールドカップが9月8日からフランスで開催されることにちなんで、フランス料理献立です。日本は、9月10日にチリと初戦を迎えます。

9月11日・・・チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食から生まれた料理です。とり肉やごぼうを油であげて、さとう、しょうゆなどでつくった甘辛いタレからめています。

9月25日・・・秋の読書週間が始まるのに合わせて、本にちなんだ献立が出ます。この日は、「ふしぎ町の不思議レストラン(4) めざましスープのすごいききめ」という本に出てくる「めざましスープ」をイメージした料理が出ます。

## 「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日ごろから、少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。



### 家庭で備えておきたいもの

#### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

#### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

#### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

#### 備える

カレー、水、みそ汁、ごはん、ラーメン、肉、魚、わかめ

買い足す ← 食べる

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

### おなま! 食育劇場

### 骨取り名人

骨を上手に取って、魚をおいしく味わいましょう。

