

給食だより

9月

春日部市立豊春中学校

新学期になりました。まだ残暑が厳しい日が続きます。生活リズムをととのえるためには、早起きして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。



早寝 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムが崩れてしまいます。

朝ごはん 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容もごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

お知らせ
 9月 4日(火) 2学期の給食が始まります
 9月25日(火)・26日(水) 新人戦のため給食はありません

9月1日は防災の日 食料の備蓄は定期的に確認しましょう

災害に備えて食料を備蓄することはとても大切です。備蓄品は定期的に確認しましょう。缶詰や乾物、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようにすると、無理なく備蓄できます。3日間は「自らの命は自分で、家族の命は家族で守る」、日頃から各家庭で非常用品を備蓄しておきましょう。



災害時の簡単レシピ

ポリ袋炊飯

ポロ袋	1枚
米	1/2カップ
水	1/2カップ

- ①米はポリ袋に入れ、少量の水でもみ洗いし、とぎ汁を捨てる。
- ②しばらく給水させ、分量の水を入れて、空気を抜き、口をしぼる。
- ③鍋底に、ポリ袋があたらないよう、皿をしき、湯をわかす。②を入れて約20分加熱し、火を止めて10分蒸らす。
※具を入れたり、水を増やせば、おかゆになります。

麻婆高野豆腐

ポロ袋	1枚
高野豆腐	50g
マーボー豆腐の素	1袋
水	150ml

- ①ポリ袋に全ての材料を入れ、空気を抜き、口をしぼる。
- ②鍋底に皿をしき、湯をわかす。①を入れて、約5分加熱し、火を止めて10分蒸らす。

簡単サラダ

ポロ袋	1枚
切り干し大根	20g
乾燥わかめ	10g
ツナ缶	1缶

- ①ポリ袋に切り干し大根と乾燥わかめを入れ、水を入れて戻す。
- ②余分な水を捨て、ツナ缶を入れてもむ。
※好みで、ポン酢やマヨネーズを加えてもよい