



9月食育たより



令和元年9月2日
中野区立中野第一小学校



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

みの実りの秋～秋の食べ物を味わおう～

「実りの秋」というように、秋はおいしい食べ物がたくさんあります。給食でもくりを使った「くりおこわ」や、さつまいもを使った「さつまいもごはん」などが登場します。また、秋の果物も出ます。ぜひ季節の味を味わって食べてください！



レシピ紹介『じゃがいものきんぴら』レシピを知りたいとリクエストがあったので紹介します。

材料（2人分）

じゃがいも中 1/3個(細切り)、ごぼう1/2本(細切りもしくはさがき)、にんじん1/5本(細切りもしくはさがき)

A：炒め油適量、砂糖 小さじ1と1/2 しょうゆ 小さじ2、酒 小さじ1弱

B：ごま油、一味もしくは七味唐辛子 お好みで

作り方

- ①じゃがいもでポテトフライを作る。(市販のポテトフライを使用してもできます)
- ②炒め油を熱し、水にさらしたごぼうを炒める。にんじんを加えさらに炒める。
- ③Aの調味料は耐熱容器で混ぜ、レンジで10秒程加熱する。
- ④②に①と③を加え、さっと混ぜる。ごま油、唐辛子はお好みで。調味料は味を見て調整してください。

☆1年生保護者向け給食試食会を行います

9月25日(水)1年生保護者を対象とした給食試食会を行います。1年生のご家庭には後日詳細をお知らせ致します。お子さんの様子や実際の給食を食べられる機会ですので、ぜひご参加下さい。

災害食 3択クイズ

おお さいがい お いえ た
 大きな災害が起こったとき、家に食
 物の備えがあれば安心です。どの
 ように備えればよいか、クイズに答え
 ながら考えてみましょう。

Q1

ばんたいせつ 1番大切なものは、水です。少なく
 とも1人1日どれくらいの水が必要？

① コップ

2はい(400ml)分



② ペットボトル
2本(1ℓ)分

③ ペットボトル10本(5ℓ)分



Q2

つぎ 次のうち、火や水を使わな
 いで食べられるのはどれ？

① お米



② カップラーメン



③ 缶づめ



Q3

食べ物は、「主食(エネルギーのもとになる)
 +主菜(体をつくるのもとになる)」を備えておくといいです。
 同じ組み合わせは次のうちどれ？

① 乾パン + 野菜ジュース



② 魚の缶づめ + モモの缶づめ



③ お米 +

レトルトハンバーグ



Q4

備えておきたいおやつは、
 どのようなもの？

① 手づかみで

食べられるもの



② 1つひとつパッケージ

されているもの



③ いつも食べていない

特別なもの



Q5

備えておく食べ物は、どうしておくとい？

① 食べたらか
 また買う、
 をくり返す



② 棚の奥に
 大切に
 しまっておく



③ 災害が起き
 るまで絶対
 食べない



(1) ①=50 (2) ②=70 (3) ③=80 (4) ④=20 (5) ⑤=10