

生活リズムをととのえ、けんこうにすごそう

まだまだ暑い時期が続きます。生活のリズムをととのえ、元気にすごしましょう。早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、熱中症や感染症に負けないからだをつくっていきましょう。

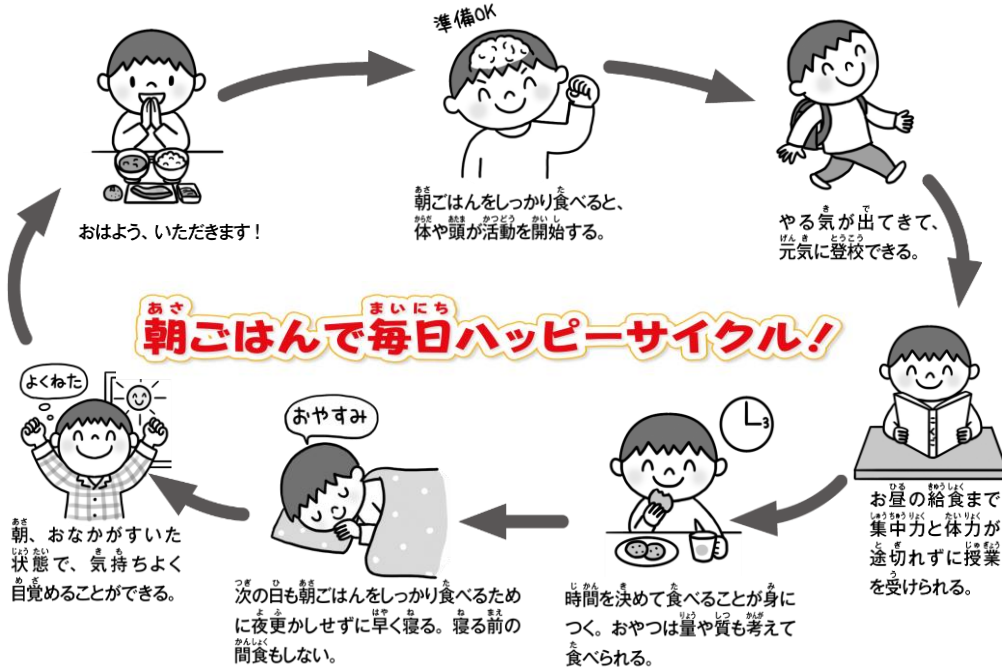


食育time

ここでは、食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。

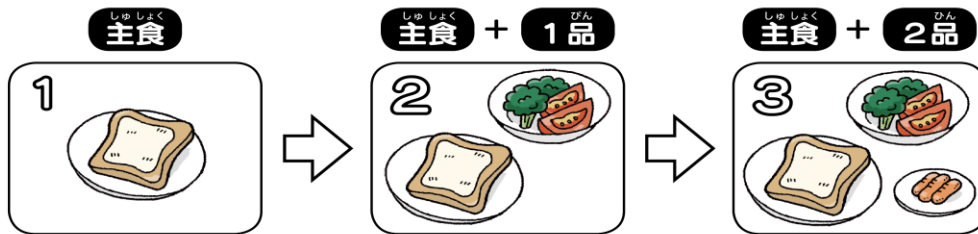
非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



朝から脳や体を元気にするためにも、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



水 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	カセットコンロ・ガスボンベ お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など。普段から多めに買い置きしておくことで安心です。
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど 手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		

作ってみませんか？ 給食レシピ

今月のレシピは、「キムチチャーハン」です。
(令和2年9月14日(月)献立より)

<材料(4人分)>

- ごはん 2合
- ごま油 2g
- にんにく(おろし) 2g
- ねぎ 25g
- 豚肉 70g
- にんじん 20g
- 白菜キムチ 40g
- 中華だし 1.5g
- しょうゆ 12g
- 塩 こしょう 少々

<作り方>

- ①キムチ・豚肉は1cmの短冊切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②ごま油でにんにく、ねぎ、豚肉を炒め、にんじん、キムチも加えて炒め、調味料で味つけする。
- ③炊きあがったごはんを②と混ぜあわせる。

キムチの辛味には食欲増進の効果があります。夏バテ防止にいかがですか。

