

# 9月給食だより

令和6年8月30日  
北区立飛鳥中学校  
校長 高田 勝喜  
栄養士 大西 乙輝

夏休みが終わり、再び飛鳥中に生徒たちの活気が戻ってきています。

今年の夏も暑さが厳しく、まだまだ気温の高い日が続きそうです。夏バテの次に気をつけたいのが秋バテと呼ばれる体の不調です。冷房によって自律神経の働きが崩れている人は、温かい飲み物や秋の食材を食べて秋バテにならないようにしましょう。

## 元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



夜更かしや朝寝坊は生活リズムを乱す原因になります。生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。学校がある日はもちろん、週末や休日でも決まった時間に寝起きするようにしましょう。

### 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートホンやゲームなどの液晶画面からは強い光がでます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前には電源を切るようにしましょう。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあります。

## 備えておきたい防災食



皆さんは災害時のために何か蓄えをしていますか？秋は台風が接近しやすい時期であり、最近では局地的な豪雨の発生も増えています。非常時に備えておきたい災害食のポイントを紹介します。



### ◇お腹の足しになるもの

水や熱が不要ですぐに食べられるものがあります。

《例：ビスケット・クラッカー・シリアル・おかゆ・缶詰など》

### ◇飲み物（1人あたり1日3リットルの水分が必要とされています。）

災害時には普段以上に水分補給に気を配ることが大切です。

《例：水・ロングライフ牛乳・野菜ジュースなど》

### ◇心の癒やしになるもの

災害は不安やストレスをもたらし、さらに食欲もなくなるので、自分の好物などを備えておきましょう。

《例：フルーツ缶詰・一口ようかんなどの甘味》



### 抹茶豆ケーキ（9月24日実施）《材料（10個分）》

小麦粉	200g	ベーキングパウダー	10g	抹茶	5g	砂糖	100g
たまご	3個	牛乳	200cc	無塩バター	50g	甘納豆（小豆）	80g

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶は合わせて、2回ふるっておく。
- ② 常温に戻したバターに砂糖を加えよく混ぜる。溶き卵を2～3回に分けて入れて、混ぜる。牛乳とふるった粉類を入れてさっくり混ぜる。
- ③ パウンドケーキの型に流し入れ、上から小豆を散らし、180℃に余熱したオーブンで25～30分焼く。カットしてお好みに粉糖をかけたら完成。