

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいませんか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## 夏バテ解消に朝ごはんを たべよう！

朝ごはんは、午前中を元気の過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割ももっています。

### 朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんがたのしみになり、おいしく食べることができるようになります。

### 朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳の働きがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養のバランスが崩れ、おやつの食べ過ぎによる太りすぎにもつながりやすい。



# 9月1日 防災の日

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって表れます。

## ポリ袋で炊くご飯

### 【材料(1人分)】

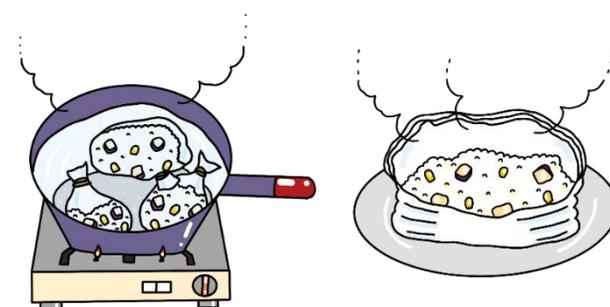
無洗米…………… 100mL  
水…………… 120mL  
ポリ袋…………… 3枚

コーン(缶)…………… 適宜  
さつまいも(角切り)…………… 適宜

### 【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
- ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き(ポリ袋が直接鍋底に当たらないように)、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
- ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
- ④ 鍋から Tongue でポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
- ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。

※容器を汚さずにすむ。



## エネルギーになる栄養

9月には、運動会があります。練習で体を動かすことが多くなります。体を動かすためには、エネルギーが必要です。エネルギーになるのは、炭水化物(ご飯、パン、麺類、イモ類)です。

しかしこれらだけを食べていてもうまくエネルギーにはなりません。エネルギーに変えるのに必要なのが「ビタミンB1」です。ビタミンB1が多くはいっているものに、豚肉(ハムなども含む)、納豆や豆腐など大豆製品です。ご飯とこれらの食材を合わせて食べるようにしましょう。

