



## 防災の日 食品の備蓄を見直しましょう

9月1日は防災の日です。食品の備蓄は、水やレトルトごはん、缶詰、菓子などを用意して、栄養が偏らないように注意しましょう。普段から日常的に利用している食品を多めに購入して、循環させながら備える方法（ローリングストック法）もあります。



### お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがり邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

● ナスのことわざ ●

### ナス

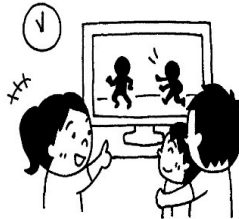
「秋ナスは嫁に食わずな」年中出まわっているナスの中でも「秋ナス」が最も美味なので、嫁に食べさせない、という意味。「姑が嫁を憎んで食べさせない」また、「ナスは体を冷やすので嫁の体を氣遣っているから」などの説があります。

「ナスの花と親の意見は千に一つも仇がない」仇とは「むだになること」を指します。ナスの花は必ず実になるので、むだになってしまう花はありません。これと同様に、「親の意見」も必ず役立つものだ、という教えです。



### 夜ふかしをしていませんか？

日本の子どもたちは、世界で一番睡眠時間が短いといわれています。その原因は、夜ふかしや遅寝の生活習慣にあるようです。夜ふかしは、成長ホルモンの分泌に影響を与えたり、肥満のリスクを高めたり、朝食欠食につながって学力の低下を引き起こしたりするといわれています。朝食欠食につながる夜ふかしに注意しましょう。



### 朝食+バナナ1本

「国民栄養調査」などの機関によると、日本人の朝食欠食率は増加傾向にあります。欠食の理由は、「朝の時間不足」「食欲がない」など。子どもも朝食を必ずとるようにし、さらにバナナ1本を加えて食べると、朝から、より元気よく、健康的に活動できます。

#### 作ってみよう！



#### ピザトースト

- 食パン 1枚
- ミニトマト 1個
- ピーマン 1個
- ハム 1枚

食パンを4等分に切る。  
 トマト、ピーマンを洗う。  
 トマトはへたを取り切る。  
 ピーマンのへたやたねをとり切る。  
 ハムを4等分に切る。  
 食パンにケチャップをぬり、  
 トマト、ピーマン、ハム、  
 チーズをのせる。  
 オープントースターやホットプレートで5分ほど焼く。



#### さつまいもご飯

- 米 2カップ
- 水 500ml
- 塩 小さじ2/3
- さつまいも 100g

米はといで内釜に入れて、分量の水につけて30分おく。  
 さつまいもを1cm位の大きさに切る。  
 釜にだし昆布、さつまいもを入れ、塩を一つまみ入れて炊く。  
 炊きあがったら、茶碗にもり、黒ごまと塩をふり、出来上がり。

