

夏休みが明けて、まもなく1週間が経ちますね。  
楽しい夏休みを過ごすことはできましたか？規則正しい生活を送ることはできていましたか？  
早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、学校での生活リズムを早めに取り戻しましょう。

## 何から始める？災害への備え

9月1日は1923（大正12）年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そして8月30日から9月5日まで  
は「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難  
時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

### 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 鍋からトング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。

### 災害時の健康を守るポイント

しっかり食事をとり、  
水分もとる



怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなります。でも、食事をとらないと、体力が落ち、病にかかやすくなります。おなかの調子が悪い、のどが乾かないと思っても規則的に食事と水分をとってください。

きちんと  
トイレに行く



安心して食事や水分をとれるように、トイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。避難が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。

不安でも  
しっかり眠る



眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。

## 十五夜（じゅうごや）ってなあに？

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする日です。  
この行事では、たくさんの食べものが登場します。

### おそなえもの



だんご（月見団子）、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えます。十五夜のときには、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。

### 日本だけの「十三夜」



日本だけに、十五夜の後にもう一回、お月見があります。「十三夜」といい、旧暦の9月13日の月です。これは「後の月」ともよばれ、豆や栗をおそなえすることから「豆名月」「栗名月」ともよばれています。

### 東アジアで共通のお祝いごと



十五夜は東アジア各地で祝われます。中国では「中秋節」、韓国では「秋夕（チュソク）」といいます。また英語では、9月の満月を「ハーベスト・ムーン」といいます。

### とうふdeお月見だんご

【材料】

- ・白玉粉200g
- ・絹ごし豆腐200g
- ・かぼちゃ30g
- （皮なし）

【作り方】

- ① ボールに白玉粉と豆腐、水を適量入れ、よくこねる。
- ② かぼちゃは電子レンジで加熱し、フォーク等でマッシュする。
- ③ ①から団子1つ分を取り②を加える。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、団子が浮いてきたら氷水に入れて冷ます。
- ⑤ 白い団子を重ねながら盛り付けて、1番上に③を乗せたら完成

豆腐を加えることで、もちもち感がましておいしくなります。  
絹ごし豆腐は、木綿豆腐に比べてビタミンB群やカリウムが多く、カロリーも少し低いのが特徴です。

