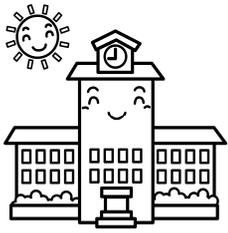




生活リズムを整えよう!



長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間に夜ふかしや朝寝坊をして、生活リズムがくずれている人はいませんか？生活リズムがくずれると、集中力が続かなかったり、体の調子がおかしくなったりします。元気な学校生活を送るためには、生活リズムを整えることが大切です。

できることからはじめてみましょう

朝ごはんを毎日食べる

生活リズムを整えるために、朝ごはんを食べることはとても大切です。朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がって、体が活動しやすい状態になります。

また、脳にエネルギーが補給されるので活発に動き出します。朝ごはんは毎日食べるようにしましょう。



1日3食を決まった時間に食べる

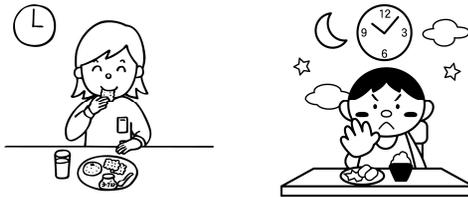
1日3食を決まった時間に食べることで、生活リズムを整える効果があります。なかでも、夕ごはんは寝る2時間前までには食べ終わるように気をつけて、次の日の朝ごはんを元気に食べられるようにしましょう。



学校がある日もない日も だいたい同じ時間に起きる



おやつは食べる時間と量を決めて食べる 寝る2時間前までに食べるのをやめる



いつもだいたい同じ時間に寝る



長寿献立

今月の食育の日のテーマは、9月19日の敬老の日になんで、「長寿献立」です。

日本が世界の中で長寿国になっている理由の一つに、日本型食生活があります。この食生活は、主食の米を中心とし、野菜、魚、海そう、豆・豆製品を多く取り入れた食事のことです。昔の人たちが、日本の気候、風土にあわせ長い年月をかけて作り上げたもので、栄養のバランスもよく、健康的であるといわれています。

敬老の日



今月の食育の日のテーマは、「長寿献立」です。

8・9月 食育の日献立 9月16日(金)

ひじきごはん みそ汁 高野豆腐の含め煮 ミニフィッシュ 牛乳

【ひじきごはん】～献立紹介～



つくってみてね!

材料	分量(4人分)	作り方
精白米	3合(450g)	芽ひじきは水でもどす。
鶏肉	60g	鶏肉：小さめに切る
うすあげ	10g	うすあげ：細かく切り、油抜きする
ちくわ	20g	ちくわ：たて半分に切って、うす切り
芽ひじき	10g	にんじん：せん切り
にんじん	40g	鍋に調味料を入れ、鶏肉、うすあげ、ちくわ、芽ひじき、にんじんを入れて、よく煮る。
うすくちしょうゆ	大さじ1	浸水していた米と を一緒に入れて、炊飯器で炊く。
こいくちしょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ1	
水	600g	炊き上がったら 15分以上蒸らす。

給食では、具を煮てから炊飯器に入れていますが、ご家庭では具をそのまま炊飯器に入れて炊くことができます。