

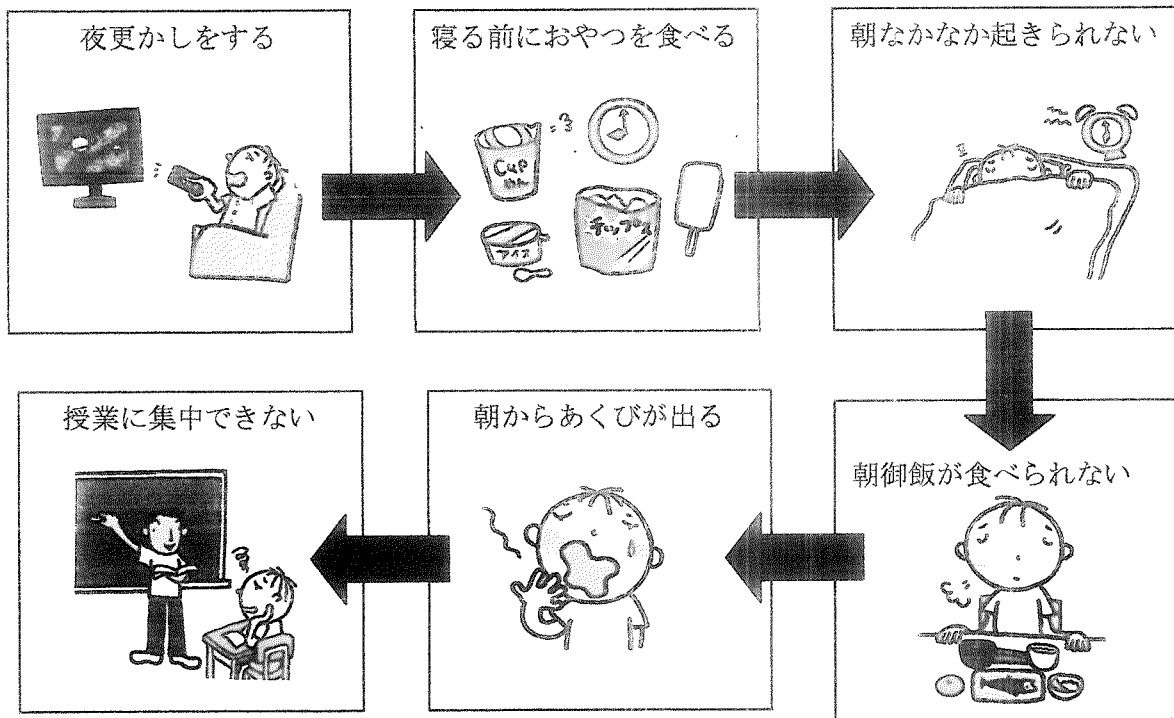
# 食育だより

9月号

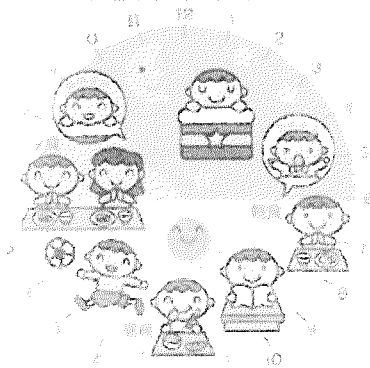
まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムをとりもどしましょう。

## 生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に、夜更かしや朝寝坊をしたりと生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？もし次のような悪い習慣になってしまっていたらすぐに直しましょう。



## 規則正しい生活に戻す秘訣は規則正しい食生活です



### 「早寝・早起き・朝御飯」

朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムが戻ってきます。早速、夜は早く寝て、早起きをして朝御飯をしっかり食べてみることから始めてみましょう。

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

## 朝の果物は「金」！！

これから実りの秋に入り、なし、ぶどう、かき、りんごなどの果物が旬を迎えます。

また、輸入されているバナナやキウイフルーツ、オレンジなどは1年間を通して手に入りやすく、値段も手ごろです。果物はおもに体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）が豊富です。甘みのもとになる果物は、炭水化物（糖質）の1つで、脳や体が活発に働くためのエネルギー源にもなります。

朝御飯に食べることは栄養学的に見ても、とても理にかなっています。『朝の果物は金』と昔からいわれてきた理由もここにありそうです。

もちろん朝御飯だけでなく、デザートやおやつにも果物を是非取り入れていきましょう。

### 家庭で作ってみませんか？

#### ☆人参のきんぴら☆

材料	5人分の分量(g)	(作り方)
人参	100	①人参はせん切り、しょうがは針生姜にする。
生姜	少々	②ごまは焦がさないように煎っておく。
ごま	少々	③ごま油を熱し、生姜を香りがでるまで炒め、
しょうゆ	小さじ1	人参を炒める。
みりん	小さじ1	④調味をして仕上げる。
ごま油	小さじ2	
砂糖	小さじ1/5	
塩	少々	



#### ☆切干大根とベーコンの炒め物☆

材料	5人分の分量(g)	(作り方)
ベーコン	50	①ベーコンは1cm幅に切っておく。
切干大根	15	②切干大根はもどして、3cm長さに切っておく。
人参	50	③人参はせん切り、ヤングコーンは斜めに2つ切り、
ヤングコーン	80	(冷)ホールコーンはゆで、(冷)さやいんげんも1cm
(冷)ホールコーン	50	長さに切ってゆでておく。
(冷)さやいんげん	25	④鍋を熱し油を入れ、ベーコンを炒め、人参、
塩	少々	ヤングコーンの順に炒める。
こしょう	少々	⑤材料に火が通ったら、ゆでておいたホールコーン
しょうゆ	大1	とさやいんげんを入れて仕上げる。
酒	大1/2	
サラダ油	大1/2	○ワンポイントアドバイス○

切干大根はもどしすぎると風味を損ねるので  
もどしすぎに注意を

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！