



生活リズムを整えよう!



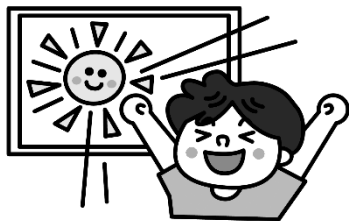
西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R3.9.1

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起これやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



ポテたこあげ

7/2 に実施しました。

写真は学校ホームページをご覧ください。

《材料》 4人分(中学年6人分)

じゃがいも…2個(300g) ねぎ…30g

ベーコン…30g たこ…80g

しょうが…10g(紅生姜でもOK)

片栗粉…約30g(大さじ3~4)

小麦粉…約40g(大さじ4~5)

塩・こしょう…適量

お好みソース・青のり…適量 揚げ油…適量

《作り方》

- ① じゃがいもは、蒸して熱いうちに潰す。
- ② 荒みじんにしたベーコンとねぎを炒める。
- ③ ②に①としょうが・塩・こしょうを加える。
- ④ 片栗粉を加える。(丸めやすいかたさに調整)
- ⑤ 6個分に分け、たこを入れる。
小さめに作って数を増やしてもOK
- ⑥ 小麦粉をまぶして、油で揚げる。
- ⑦ ソース・青のりをかけて、できあがり。

いそあえ

食卓に、野菜を1品増やしてみましょう!

《材料》 4人分(中学年6人分)

小松菜…1袋(2束) もやし…1袋(200g) にんじん…1/2本

きざみのり…10g(お好みで) 醤油…大さじ1 砂糖…小さじ1

《作り方》

- ① 小松菜は2cm幅、にんじんは4cmのせん切りにする。
もやしは水で洗う。
- ② 水からにんじんを入れ、沸騰したら、もやし・小松菜の順にゆでる。
- ③ 野菜をざるにあげて、流水で冷やす。
- ④ 冷めたら、しっかり水分を絞る。
- ⑤ ゆでた野菜にきざみのり・しょうゆ・砂糖を加えて合わせる。

★ポイント★

- ・野菜は、レンジ(500w)で約3分半~4分でもできます。
- ・葉物は、どの野菜でもOK(キャベツ・ほうれん草・チンゲン菜など)

三色ナムル

いそあえの味付けを変えて、もう一品!

《材料》 4人分(中学年6人分)

ほうれん草…1袋(2束) もやし…1袋(200g) にんじん…1/2本

ごま…適量 ごま油…大さじ1 醤油…小さじ1 塩…適量

《作り方》

- ① **いそあえ**の①~④と同様に進め、調味料とごまを調節しながら、ゆでた野菜に混ぜ合わせる。

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病のひとつであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



家族みんなで！ できることから始めてみましょう.....

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜料理を1品増やす 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品をバランスよく食べる
<ul style="list-style-type: none"> お菓子や甘い飲み物をとりに過ぎないようにする 	<ul style="list-style-type: none"> 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
<ul style="list-style-type: none"> いつもより多く歩く 	<ul style="list-style-type: none"> 毎朝、ラジオ体操をする 	<ul style="list-style-type: none"> 30分以上の運動を週2回以上行う

*2学期の給食は、3日(金)から始まります。給食セットのご準備をお願いします。

1学期末に当番だった児童は、給食着もお忘れのないようにご確認ください。

*9月から、給食費の徴収システムが変わります。新システムでは、未納になりますと、翌月の引き落としは、2か月分の給食費それぞれにつき10円の手数料がかかりますので、ご了承ください。