



食育だより 9月

夏休みが終わりました。長いお休みで、早起き、早寝、朝ごはんなどの生活のリズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活のリズムをととのえましょう。



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

つくってみよう！朝食レシピ

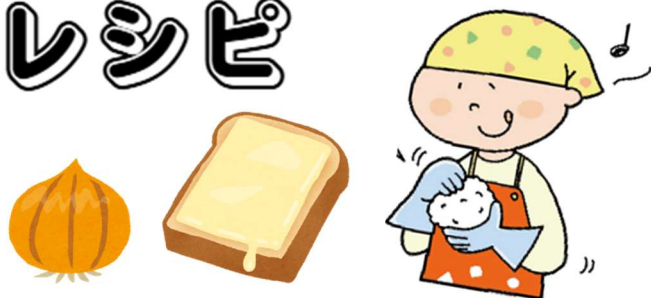
材料：食パン（2枚）、玉ねぎ（1/2個）、マヨネーズ（大さじ2）、ピザ用チーズ（お好み）
※こしょうやパセリ、ツナなどを加えてもおいしいです！

①玉ねぎを薄切りにします。

玉ねぎの生っぽさが苦手な人は、薄切りにした玉ねぎを耐熱容器にいれて1分ほど焼きます。

②食パン1枚に対して、マヨネーズを大さじ1ずつぬり、玉ねぎ、ピザ用チーズをのせてトースターでチーズがとけるまで焼く。

③完成



9月の給食の地場産物の活用

森町で作られた食材・食品

○米 ○たまご ○きゅうり ○じゃがいも

○イカかまぼこロッケ（いなみ食品）

森町近隣の町で作られた食材・食品

○にんじん ○だいこん ○ながねぎ

○キャベツ ○もやし ○はくさい