

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



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

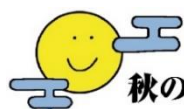


1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的にすごす



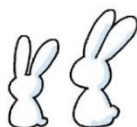
日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。



秋の年中行事

月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



9月の給食より ～ インド煮 ～

材料(約4人分)

- ・じゃがいも 中2個
- ・こんにゃく 100g
- ・豚こま肉 100g
- ・さつま揚げ 中2枚
- ・にんじん 7cm
- ・たまねぎ 中3/4個
- ・うずら卵水煮 10個
- ・油 小さじ1と1/2
- ・水 40cc
- ・砂糖 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ2と1/2
- ・中濃ソース 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・粉カレー 小さじ1/2
- ・顆粒コンソメ 小さじ3/4
- ・塩 小さじ1/3

鹿沼市発祥の学校給食メニューです。ごはんにもパンにも合います。

作り方

- ① じゃがいもとにんじんはいちょう切り、こんにゃくとさつま揚げは角切り、玉ねぎは1/2の角型に切ります。
- ② さつま揚げはさっとゆでて油を抜き、こんにゃくもゆでてあくを抜きます。
- ③ 豚肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、じゃがいもを油でいため、水を加えて煮ます。
- ④ ③が柔らかくなったら、調味料を加え、さつま揚げ、うずらの卵を入れて、味がしみこむように弱火で煮込みます。

*よくかんで食べてください。

見直そう!

食品の備蓄



9月1日は
防災の日



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

今年の十五夜は、
9月17日(火)
です。