

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

9月をよりよく過ごすために、改めて生活のリズムを整えて新しい気持ちでまたスタートしましょう。



朝ごはんを食べよう！



5月の給食だよりで朝ごはんについて紹介しましたが、毎日食べる習慣は身につきましたか？毎日食べているという人は、これからも継続していきましょう。今月の給食だよりでは、朝ごはんにおすすめのメニュー『第2弾』を紹介したいと思います。是非ご家庭で作ってみてください。

ととのえよう！体内時計



人がもつ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調整し正常に働かせるには、朝決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく3回の食事をとること、昼間は外で活動することなどが良いとされています。また、睡眠不足は成長ホルモンなどの分泌や学習意欲、学力にも影響します。朝食を中心に、生活習慣を見直して体内時計を見直しましょう。

☆パングラタン

【材料（1人分）】調理時間 約10分

食パン 1枚
シチュー（またはカレー）..... 約100g
スライスチーズ 1枚



前日の残りのシチューやカレーを使ってできるパングラタンです。レトルトを利用すると手軽です。ごはんで作るとドリアになります。冷めたごはんはレンジで温めてください。

【作り方】

- ①食パンを適当な大きさにちぎり、グラタン皿に入れる。
 - ②シチューを上からかけ、スライスチーズをちぎってのせる。
 - ③180℃のオーブンかオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- ※容器が熱くなるので、取り出すときにやけどに注意！

9月は『食生活改善普及運動月間』です

厚生労働省は、毎年9月1日～30日に「食生活改善普及運動」を行っています。この運動は、「健康寿命を延ばす」ことを大きな目標としています。夏休みが明けた今、食生活をふり返り、できそうだなと思うことから始めてみましょう。

今こそ、主食・主菜・副菜で健康習慣

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせることです。食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT

主食・主菜・副菜をそろえよう

-2 今こそ、減塩で健康習慣

1日マイナス2g
おうちで減塩
おいしく減塩

目標は現在の摂取量から-2g。減塩は健康を守るために大切なことです。減塩調味料・減塩食品も上手に使っておいしく減塩しましょう。

SMART LIFE PROJECT

減塩しよう1日マイナス2g

+1 今こそ、野菜で健康習慣

おうちで野菜をプラス1皿
野菜をプラス1皿

成人が1日必要とする野菜の量は350g。健康習慣の第一歩は、野菜をもう一品足して、野菜の力を活かすことです。

SMART LIFE PROJECT

野菜を1皿増やそう

今こそ、牛乳・乳製品で健康習慣

with ミルク

毎日を健康に過ごすために、カルシウムをしっかりと摂り、牛乳・乳製品をとりましょう。

SMART LIFE PROJECT

牛乳を飲んで十分なカルシウムをとろう

～ 9月の行事紹介 ～



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをし先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



萩の花
おはぎ



春 牡丹の花
ぼたもち

