

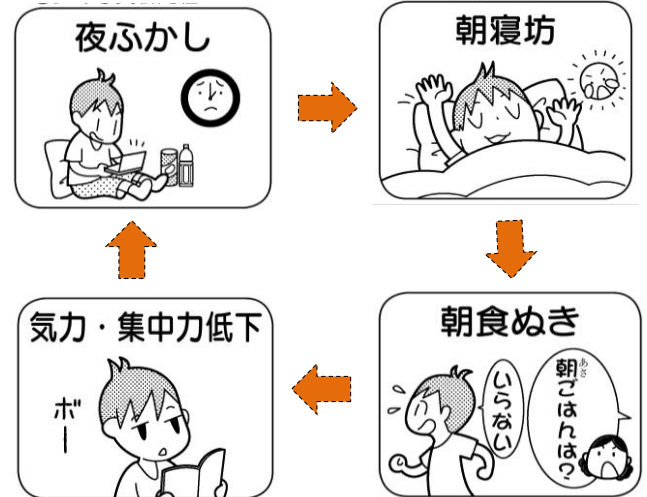
2学期がスタートしました！

みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？
これからまた学校生活が始まりますが、夏休み明けの体調はいかがでしょう。
「なんとなくだるいなあ」と感じている人は、生活習慣が乱れていることが原因かもしれません。規則正しい生活と食事で元気を取り戻しましょう。



生活習慣を見直そう！

夏休みの生活を引きずって夜ふかしをする習慣が続いてはいませんか？ 遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられずに寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。朝ごはんを食べないまま学校に行ってしまうと体温が上がらず、気力や集中力がわかなくなったり、活発な活動ができなかったりしてしまいます。休み中に生活習慣が乱れてしまった人は気をつけましょう。



生活リズムをととのえるポイント！



わたしたちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムを持っています。このリズムは、夜ふかしや朝食ぬきなどで乱れてしまいます。それを防ぐために早起きをして、朝の光を浴び、朝ごはんを食べ、早く寝るようにしましょう。

◆今月の旬のメニュー◆

9月25日に秋鮭ごはんが登場します。鮭（さけ）の旬は秋（9～11月）と言われており、同じ鮭でも居場所や獲れる時期によって呼び名は様々です。産卵のため故郷の川に戻ってくる鮭のことを秋鮭と言います。秋鮭は良質なたんぱく質が豊富で、ミネラル類やビタミン類も多く含んでいます。赤い身に含まれるアスタキサンチンという色素には強い抗酸化力があり、免疫力をアップさせてくれます。



お弁当レシピ “さけときのこの照り焼き” をご紹介します。主菜

料理名	食品名	1人分	作り方
さけときのこの照り焼き	生さけ	1切れ	① : しめじは根元を切り、小房にわける。 ② : パプリカは1cm幅で、しめじと同じくらいの長さに切る。 ③ : 砂糖としょうゆ、酒を合わせてたれをつくる。 ④ : さけを3等分に切りわけて、小麦粉を薄くつけ、熱したフライパンに油をひき、両面を焼く。 ⑤ : さけをいったん取り出し、パプリカとしめじを炒める。 ⑥ : ⑤にさけと③のたれを入れて、汁気がなくなるまで炒める。
	しめじ	20g	
	パプリカ	20g	
	小麦粉	少々	
	砂糖	小さじ1	
	しょうゆ	小さじ1	
	酒	小さじ1	
	油	少々	
			