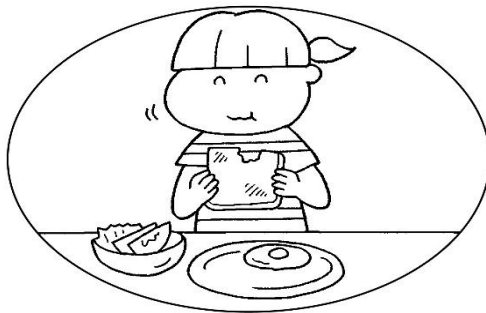


長い夏休みも終わり、学校が始まります。楽しい思い出はたくさん作れましたか？
長いお休みで、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。
今一度、自分の生活リズムが正しいか、振り返ってみましょう。

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



作ってみよう！『さつま汁』 ～9/17 小学校献立より～

【材料（4人分）】

・さつま芋	小 1/2 本
・ごぼう	5 cm
・鶏肉（小間切れ）	40 g
・酒	小さじ 1
・人参	30 g
・大根	40 g
・こんにゃく	20 g
・長ねぎ	10 g
・干しいたけ（スライス）	2 g
・ほうれん草（ゆで）	20 g
・だしパック	1 袋
・みそ	大さじ 2 弱
・和風だし	小さじ 1/2
・油	小さじ 1/2 弱

【作り方】

- 鍋に水を入れ、沸騰したらだしパックを入れ、だしをとる。
- さつま芋は厚いちょう 1 cm、ごぼうは乱切り、人参はいちょう 3 mm、大根はいちょう 4 mm、こんにゃくは色紙切り、長ねぎは小口切り、ほうれん草はゆでて長さ 3 cm に切っておく。
- 干しいたけは水で戻しておく。
- 油を入れ熱した鍋に、鶏肉、酒を入れて炒める。
- 火が通ったら、ごぼう、人参、こんにゃく、干しいたけ、大根の順に加えて更に炒める。
- さつま芋を加え、①のだしを入れたら火が通るまで加熱する。
- 長ねぎ、ほうれん草を加え、サッと火を通したらみそを溶かし入れ、最後に和風だしを入れて完成。