



ちょうしょく

がつごう

# 朝食だより 9月号

令和元年 9月  
大阪府立東淀川支援学校



きそく

ただ

せいかつ

げんき

## 規則正しい生活リズムで元気にすごそう

あさゆふ すず あき おとす かん 感じる 季節 となりましたね。 夏 の 暑い 時期 を 何とか 乗り越え、 少し 涼しく なって きた ころ に、 なんとなく 元気が ない、 だるい、 疲れ が 抜け ない、 食欲 が ない … そんな 症状 が でき ている 人 は いま せん か？ 夏 の 疲れ に 加えて、 日中 と 朝晩 の 温度 差 など が 原因 で 体調 が 崩れ やすく なって いる 可 能 性 が あり ます。 これ ら の 予防 や 解消 に は、 バランス の とれた 食 事 が 重要 です。 食欲 の ない とき で も 食 事 は 抜 か ず に 少 量 で も、 栄養 の バランス を 考 えて 必 ず 1日 3食 きちん と 食 べ まし ょ う。



チェック

### 生活リズムを整えるために



- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 日中は、できるだけたくさんの光をあびる。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。
- 夜寝る前に食べないようにする。
- 寝る前までテレビを見たり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用しないようにする。

## あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

### <豚肉の煮つけ>

|            |      |       |
|------------|------|-------|
| ざいりょう      | りぶん  | にんぶん  |
| [ 材料 ]     | 1人分  | 4人分   |
| 豚ばら肉(うす切り) | 50 g | 400 g |
| {A}        |      |       |
| しょうゆ       | 小さじ2 | 小さじ8  |
| 砂糖         | 小さじ1 | 小さじ4  |
| 水          | 小さじ1 | 小さじ4  |

### [ 作り方 ]

- 1) 耐熱樹脂容器に{A}を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜる。
- 2) 豚肉は4~5 cm 長さに切り、1)に加えて箸で混ぜる。
- 3) エアベンを開けてふたをし、1個につき電子レンジ600Wで1分加熱する。



★「果物」をプラスしてビタミン・ミネラル補給！