



ちょうしょく

がつごう

朝食だより 9月号

令和元年 9月

大阪府立岸和田支援学校



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

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。湿度が高く、連日続く夏の暑さは、体にとっては大きなストレスです。夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっていませんか？夏バテの予防や解消には、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。生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。



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。

朝ごはん簡単レシピ

<豚肉の煮つけ>

ざいりょう	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4~5cm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！