



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。長いお休みに早起き、早寝、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。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

8・9月のきゅうしょくもくひょう

食べものは働きで赤・黄・緑のグループにわけられます。献立表を見てみましょう。

★食べ物の働きを知り、すききらいしないで食べよう★



給食レシピ



～みそポテト～

材料 (4人分) ※切る前の量

*じゃがいも	300g
*小麦粉	50g
*水	60g
*揚げ油	
*米みそ(赤)	大さじ1
*砂糖	大さじ2
*しょうゆ	小さじ1/2
*水	大さじ1

下処理

- *じゃがいも：皮をむいて、2cm角切り
- *小麦粉を水で溶く。

作り方

- ①じゃがいもを水で溶いた小麦粉をつける。
※小麦粉の衣はあつめにつけるのがポイントです！
- ②揚げ油を熱し(180℃くらい)、じゃがいもを揚げる。
- ③みそ、砂糖、しょうゆ、水を加熱し、みそだれを作る。
- ④揚げたいもにみそだれを和える。できあがり♪

御家庭でアレンジしてみてください♪

◎学校の事務室前におすすめレシピを紹介しています。