




2学期が始まりました！充実した夏休みにすることができたでしょうか。早寝・早起き・朝ごはんを守れた人は継続を、守れなかった人は気持ちを新たに、規則正しい生活を心掛けましょう。

2学期のスタート！生活リズムを整えよう

夏休みの生活を振り返ってみよう。

夏休み「早寝早起き朝ごはん」チェック表

- ◎：良くできた
- ：できた
- △：あまりできなかった
- ×：できなかった

| チェックの項目 | | ◎/○/△/× | チェックの項目 | | ◎/○/△/× |
|---------|---|---------|---------|--|---------|
| 食 事 | 毎日朝ごはんを 食べた  | | 休 養 | 朝 6 時 30 分までに 起きた | |
| | 6つの基礎食品群を バランス良く摂取できた | | | 夜 10 時 30 分まで に寝た  | |
| | 1日3回 はみがきをした  | | 心 | 1日楽しくすごせた | |

◎や○をいくつ付けられましたか？できていたものは、これからも継続しましょう。△や×が付いてしまった項目は、2学期に取り組んでみましょう。



「最近、食欲がない」「体がだるい」と感じることはありませんか？それらは夏バテによるものかもしれません。9月もまだまだ暑い日が続きますので、体調管理に努めましょう。

○1日3食、バランス良く食べる。


食事量が減ったり、栄養バランスが偏っていると、体を動かすためのエネルギーや栄養素が不足し、「だるい」と感じる原因となります。主食・主菜・副菜がそろった食事を意識しましょう。

○こまめに水分を補給する。

水分は、体温調節や栄養素や老廃物を運搬するなどの重要な役割を持っています。のどが渇く前に、こまめな水分補給を行いましょう。

○体を冷やしすぎない。

体が冷えると胃や腸の動きが悪くなり、消化吸収機能が低下します。冷たい飲み物を飲み過ぎたり、冷えすぎた部屋に長時間いたりしないように気をつけましょう。



旬の食材が持つパワー

旬の食材は、新鮮でおいしいだけでなく、栄養価が高いことも特徴です。

夏野菜は水分が多く、水分補給になるほか、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。これらの栄養素は、夏バテの解消にもぴったりです。

旬の食材が持つパワーを活用して、元気に過ごしましょう！



あなたの朝食づくりを応援し隊！

朝は5分でも10分でも、時間が惜しいくらいに忙しい時です。そんな中での朝食作りを少しでも楽に、栄養もフォローしながら作るポイントやレシピをご紹介します！家庭科や食育の授業を思い出しながら、朝食づくりにチャレンジしてみてもいいですか？

無理なく続ける朝食

一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になると贅沢だったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？

品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を！



時短で朝食づくり

冷凍野菜を活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食作りの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜は固めにゆでて水気をよく切り、小分けにして保存袋に入れて冷凍します。

キャベツはざく切りにしてさっと茹でるか、生のまま小分けにします。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

つくってみよう♪ 朝食レシピ



じゃこレタス焼きめし



- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、

小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

豆のピザトースト



- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

わかめサラダうどん



- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。
- ②ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③冷凍うどんを

パッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

9月1日は、防災の日

関東大震災から100年

関東大震災は、1923年（大正12年）9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしも時の備えを見直してみましょう。



「ローリングストック」を知っていますか？



緊急時の食料不足や賞味期限切れ、水や電力が無い中で食べ方についての困惑を回避することができます。また、日頃から備蓄品を使用することで、緊急時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。