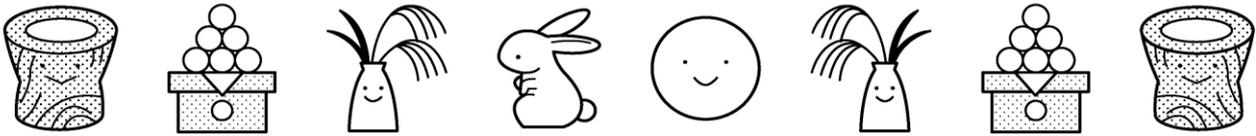
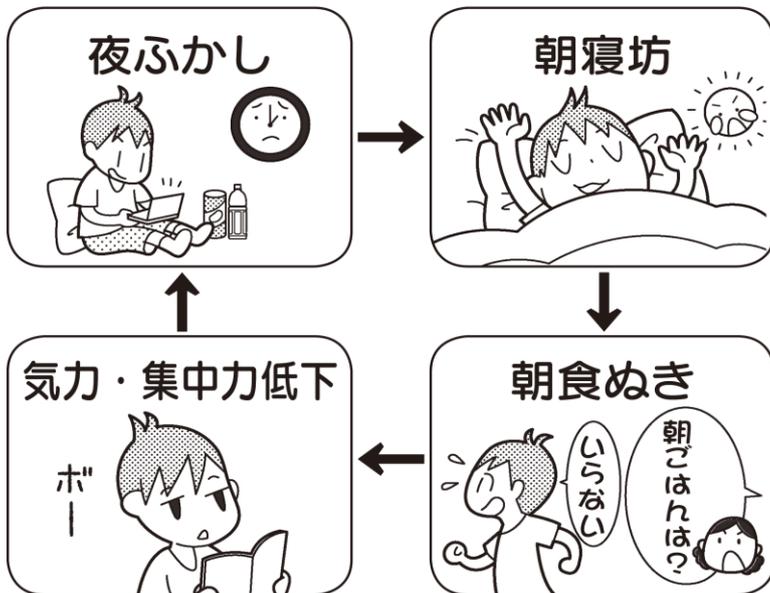


# 2022年 9月 給食だよ!

みなさんは、どのような夏休みをすごしましたか？  
きっとさまざまな体験をして、充実した時間をすごせたことだと思います。さて、これからまた学校生活が始まりますが、夏休み明けの体調はいかがでしょう。「なんとなくだるいなあ」と感じている人は、生活習慣が乱れていることが原因かもしれません。規則正しい生活と食事で元気を取り戻しましょう。



## 生活習慣を見直そう!



夏休みの生活を引かずして夜ふかしをする習慣が続いてはいませんか？ 遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられずに寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。朝ごはんを食べないまま学校に行ってしまうと体温が上がらず、気力や集中力がわかなくなったり、活発な活動ができなくなったりしてしまいます。休み中に生活習慣が乱れてしまった人は気をつけましょう。

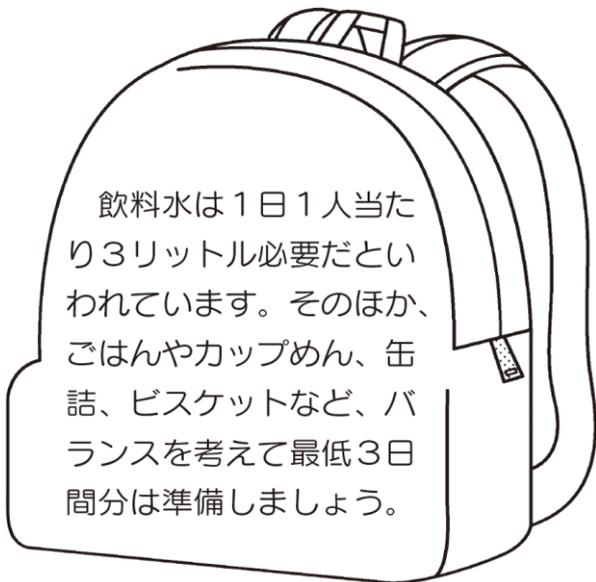
## 生活リズムをととのえるポイント



わたしたちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムを持っています。このリズムは、夜ふかしや朝食ぬきなどで乱れてしまいます。それを防ぐために早起きをして、朝の光を浴び朝ごはんを食べ、早く眠るようにしましょう。

## 防災の日 非常食の準備を！

・・・お彼岸の行事食・・・



## おはぎ ぼたもち



お彼岸は、春分の日と秋分の日の前後3日間の計7日間のことで春のお彼岸と秋のお彼岸があります。日本においてお彼岸とは、墓参りをして先祖の霊に感謝をする行事です。その際にお供え物として欠かせないものが、おはぎやぼたもちです。これらは同じものですが、春は牡丹の花が咲くことから、秋は萩の花が咲くことから、それぞれ「ぼたもち」や「おはぎ」と呼ばれています。



お弁当  
レシピ

## さけときのこの照り焼き

主菜



### 材料

生さけ	1切れ
しめじ	20g
パプリカ	20g
小麦粉	少々
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1

### 作り方

- ①しめじは根元を切り、小房にわけます。
- ②パプリカは1cm幅で、しめじと同じくらいの長さに切ります。
- ③砂糖としょうゆ、酒を合わせてたれをつくり  
ます。
- ④さけを3等分に切りわけて、小麦粉を薄くつけ、熱したフライパンで両面を焼きます。
- ⑤さけをいったん取り出し、パプリカとしめじを炒めます。
- ⑥⑤にさけと③のたれを入れて、汁気がなくなるまで炒めます。