

### 生活のリズムを取り戻しましょう

2学期がスタートしました。規則正しい生活は取り戻せましたか？2学期は校外学習など、いろいろな行事があります。元気に学校生活を送れるように、生活習慣を見直してみましよう。

### 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



### 9月の献立から・・・《ソイ丼》

大豆料理の中で大人気の献立です。良質のタンパク質、食物繊維をたっぷりとることができます。

【材料と分量】4人分

大豆(冷)	140g
豚ひき肉	80g
ベーコン(短冊切り)	10g
カレー粉	0.2g
サラダ油	大さじ0.5
カレールウ	5g
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1
水	70cc
グリーンピース	10g
片栗粉(水で溶く)	小さじ1

- ① 大豆は解凍し、グリーンピースはゆでておきます。
- ② サラダ油でひき肉とベーコンを炒めます。
- ③ 砂糖、しょうゆ、みりん、水、大豆を加えて煮詰めます。
- ④ 火を弱めてカレールウを入れます。
- ⑤ 片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥ ご飯をどんぶりに盛り付け⑤をかけます。

\*ルウを使用するので、場合によっては片栗粉は必要ないかもしれません。大豆をじっくり煮込むのがポイントです。

\*ご飯を用意しておきましょう。

