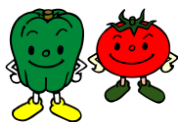


# いただきます・ごちそうさま

月曜から学校が始まり、普段の学校生活に戻りつつあると思いますが、未だ休み期間と同じ生活リズムで過ごしている人はいませんか？ 2学期からの学校生活を有意義にしていくためにも、早寝早起きを心がけ、1日の生活リズムを整えていきましょう。



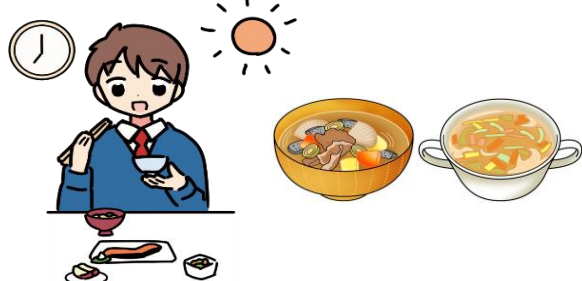
## 8月31日は「野菜の日」です。



野菜は、中学生以上で1日 350g~400g摂取することが望ましいとされています。

### ☆朝ごはんから野菜を食べましょう。

朝ごはんは野菜を摂らないと、1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。朝ごはんでは、具沢山の汁物がお勧めです。



### ☆サラダだけでなく、いろいろな調理方法で野菜を食べましょう。

野菜を生で食べるサラダより、茹でたり、煮たり、炒めたりすることで、野菜の量をたくさん摂ることができます。

電子レンジを活用すると短時間で調理することができます。野菜の嵩も減って、たくさん摂ることができます。



### ☆いろいろな野菜を食べましょう。

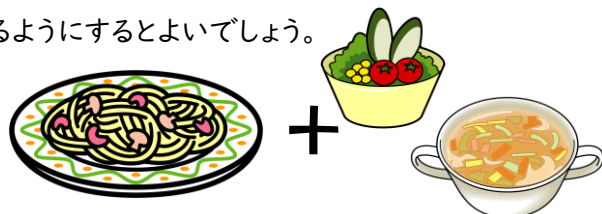
野菜は季節の旬を特に感じられる食べ物です。旬の野菜は栄養価が高いのはもちろん、店頭にたくさん並び、価格も手頃になりやすいです。日々の食生活にうまく旬の野菜を取り入れていきましょう。



### ☆野菜は、健康を守るスーパーサツなおかずです。

主食のごはんやパン、めん料理などに、野菜のおかずを添えることで無理なく野菜を食べることができます。

外食などでも、できれば単品で野菜のおかずを取るようにするとよいでしょう。



### ★なすとちりめんの甘辛煮★(作りやすい分量)

なす	中2本	ちりめん	1/3カップ
ごま油	大さじ2	しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1	酒	大さじ1
七味唐辛子	少々		

- ① なすは、ヘタを取って縦に半分に切り、端から斜め薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、①のなすを入れてこんがり炒め、ちりめんじゃこも加えて炒める。少しして調味料を加えて味をつけ、汁けが無くなるまで炒め煮する。

生徒の皆さん、「夏野菜を2種類以上使用して昼ごはんづくり」の宿題を済ませました？

済ませた人は、**ロイロノート「各学年・食育・昼ごはん9/5」**へ提出してくださいね。

済ませていない人は、週末を利用して昼ごはんをつくりましょう。つくったら食べる前にタブレットで撮影することを忘れないようにしましょう。

