



夏休みが終わり、学校が始まりましたね。毎日元気にすごすには、早寝、早起きをして、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

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、朝食をとしましょう。

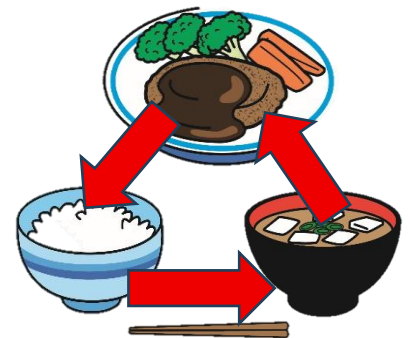
三角食べていろいろな栄養素を

三角食べとは、ご飯、おかず（主菜＋副菜）、汁物を一口ずつ順に食べることを繰り返す食べ方です。

三角食べは、いろいろな食べ物からまんべんなく栄養をとることができるため、健康に良い食べ方だとされています。

また、味覚がぐんぐん育つ小学生の時期に、さまざまな味を感じる経験を重ねることはとても大切です。三角食べは、味の違いや調和を自然と学べる方法でもあります。

味覚を育て、健康的な食事を身につけるために、毎日の食事でも三角食べを心がけましょう。



三角食べのイメージ

作ってみよう給食レシピ ～とり肉のトマトチーズ焼き～



【材料（4人分）】

とりもも肉唐揚げ用……………50g×4つ
トマトケチャップ……………40g
トマト（角切り）……………40g
ピザ用チーズ……………20g
にんにく（すりおろし）… 2g

【作り方】

- ①トマト、ケチャップ、にんにくをまぜ合わせてたれを作る。
- ②アルミカップにとり肉、たれ、チーズの順でのせる。
- ③オーブンを170℃に予熱し、15分焼いて出来上がり！

☆チーズには、骨や歯のもとになるカルシウムが含まれています。
☆トマトにはうまみ成分が入っていて、チーズとの相性抜群です。