



食育だより



2023年9月

～生活リズムを整えましょう～

夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整え、元気に残暑を乗り切りましょう。



「早寝」をしよう

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高める効果が期待できます。

年齢	望ましい睡眠時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間

【年齢別の最適な睡眠時間】
National Sleep Foundation in USA 2015



「早起き」をしよう

朝起きたら、カーテンをあけ、朝の光をあびましょう。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、1日のリズムが整いやすくなります。



「朝ごはん」をたべよう

朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、頭と体の働きが活発になります。また、よく噛んで食べることで、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。



(参考:早寝早起き朝ごはん全国協議会HP)

9月15日は「ひじきの日」です。

ひじきは食物繊維やカルシウムなどが豊富な食べ物であることから、ひじきを食べて長生きしてほしいという願いを込めて旧敬老の日に制定されました。

(参考:日本ひじき協議会HP)

人気メニュー♪ ～ひじきご飯～



【材料（4人分）】

精白米	2合	★水	100ml
めんつゆ	大さじ1	★和風だし	小さじ1/2
鶏ひき肉	100g	(顆粒)	
干しひじき	4g	★砂糖	小さじ4
にんじん	30g	★料理酒	小さじ1/2
油揚げ	10g	★みりん	小さじ1と1/2
		★濃口醤油	小さじ4

【作り方】

ご飯を炊く

①水加減を通常より少なめにし、精白米にめんつゆを加えて炊く。

ひじきを煮る

②干しひじきをたっぷりの水に約15分浸して戻し、水気を切る。

③にんじん、油揚げを細切りにする。

④鍋に★の調味料を沸騰させ、鶏ひき肉を加えてほぐす。

⑤④に②③を加え弱火で10分ほど、汁気が少なくなるまで煮る。

⑥炊きあがったご飯に、⑤を加えて混ぜ合わせる。

