

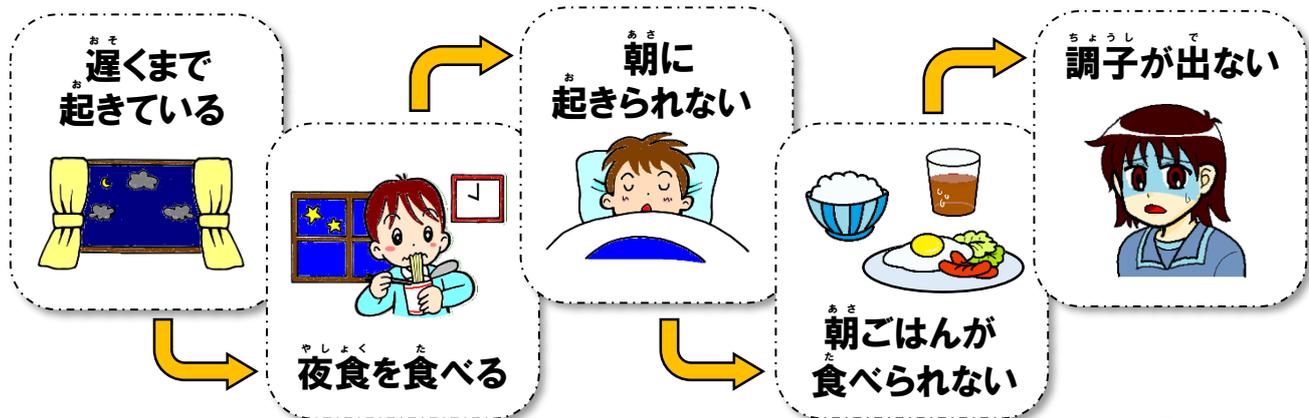


残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

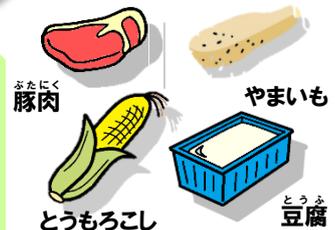
## 夏の疲れをとろう！～生活のリズムは正しい食生活から～

夏休みの間に夜ふかしばかりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？2学期

が始まってそのままだと、こんなことが起きてしまうかもしれませんよ…



このようにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB1の多い食品（豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど）を意識して食べてください。



## 災害時に備えよう～防災救食～

9月1日は防災の日です。鹿沼市では4年前から防災救食を実施しています。地震や水害などで避難所生活になってしまった時に食べるような「非常食」を給食でいただきます。災害はいつ起きるかわかりません。日頃から防災意識を高くしておきましょう。

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「里芋のそぼろ煮」です。



### 【材料(4人分)】

- 里芋・・・180g
- こんにやく・・・100g
- だいこん・・・120g
- にんじん・・・40g
- たまねぎ・・・160g
- 鶏ひき肉・・・80g
- グリーンピース・・・10g
- ざらめ・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1
- だしの素・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1
- 水・・・100ml

### 【作り方】

- ① 里芋は、皮をむき一口大に切る。
- ② こんにやくは色紙切り、だいこんにんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
- ③ 鍋に、水を入れ、煮立ったら、鶏ひき肉を入れてよくほぐす。
- ④ ③に里芋、だいこん、にんじん、こんにやくを入れて中火で煮る。
- ⑤ 里芋に火が通り始めたら、たまねぎを入れる。
- ⑥ 調味料を入れ、弱火でコトコト煮る。
- ⑦ グリーンピースを入れ、最後に水で溶いた片栗粉を入れて、できあがり。