

# 9月

# 給食だより



夏休みが終わりましたが、生活リズムは戻りましたか？食事・運動・睡眠は「健康3原則」と呼ばれ、体と心の成長や健康のために大切です。毎日よく食べ、よく動き、よく眠ることを心がけて、生活リズムを整えましょう。

## すこやかな成長のために大切な食事・運動・睡眠

食事の役割

+

運動の役割

+

睡眠の役割

=

体と心のすこやかな成長



成長や健康のために必要な栄養をとる。



骨や筋肉を刺激して、成長をうながす。



疲れをとる。体や脳を成長させる。



体力アップ！  
学力アップ！

★食事・運動・睡眠の3つをそろえることが大切です。以下のポイントを参考にして、生活習慣を整えましょう。

健康3原則

### 食事



#### 赤の食べ物



体をつくる

#### 黄の食べ物



力のもとになる

#### 緑の食べ物



体の調子を整える

おやつを食べすぎに注意！



●1日3食規則正しくとる。 ●毎食<赤・黄・緑>の食べ物をそろえる。 ●塩・砂糖・油をとりすぎない。

### 運動



★日常の動作を増やして、運動不足解消！  
★背すじを伸ばして、おなかに入力を入れて歩きましょう。

●毎日30分以上歩く。



★1日30分、週2回以上を目安に運動を楽しみましょう。  
★運動をする習慣がない人は、楽しく体を動かせる趣味を見つけましょう。

●定期的に運動を楽しむ。

### 睡眠



#### <睡眠時間の目安>

- ・こども 8時間以上
- ・大人 6～8時間

厚生労働省「健康作りのための睡眠指針2014」

●睡眠時間をしっかりとる。



#### <寝る前の過ごし方>

- ・寝る2時間前以降は食べない。
- ・テレビやゲーム機の画面を見ない。
- ・毎日湯船につかってリラックスする。
- ・毎日決まった時間に布団に入る。

●寝る前の過ごし方を工夫して、睡眠の質を良くする。



## 給食メニュー

## 高野豆腐のオイスター炒め



### \*材料\* 【4人分】

- ・サラダ油 大さじ1
- ・にんにく、しょうが 各ひとかけ
- ・豚こま肉 200g
- ・酒、しょうゆ 各大さじ1
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・たけのこ水煮 1/2個
- ・緑ピーマン 2個
- ・赤・黄ピーマン 各1/2個
- ・高野豆腐 1枚

### <合わせ調味料>

- ・砂糖 小さじ1
- ・中華だし 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・水 大さじ2
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

### \*作り方\*

- ① にんにく・しょうがはみじん切り、玉ねぎはくし切り、たけのこは短冊切り、ピーマンは千切りにする。豚肉は酒としょうゆで下味をつける。高野豆腐は戻して水をよく切り、短冊切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて、香りが出るまで炒め、豚肉、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、高野豆腐の順に加えて火が通るまで炒める。
- ③ 材料に火が通ったら、合わせ調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。火を止めてごま油をまわしかける。

★高野豆腐は高タンパク低脂質で保存がきく便利食材です。暑い日には食欲がわか中華風のアレンジがおすすめです。