

## 東羽衣小学校

### 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

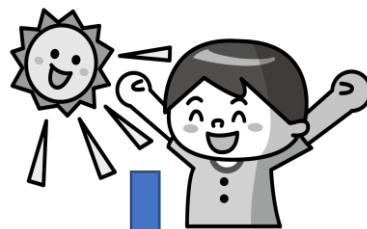
夏休みは、いかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

#### 生活リズムを整えるために

★夜は早めに寝る



★朝起きたときに日光を浴びる



★朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という物質が脳の中で分泌されます。セロトニンは「幸せホルモン」ともいわれ、1日を元気にすごすことができる働きをしてくれます。

【給食一ロメモ】 9月19日 鯖のみそ煮について  
鯖のみそ煮は、給食の魚料理の中でも人気メニューの一つです。ノルウェー産の鯖（脂ののった濃厚なうま味が特徴）を使用しています。

みそなどの調味料で魚をおいしく味付けし、大釜でコトコト炊いて、ごはんがすすむ一品に仕上げています。

鯖は、脳を元気にするDHAや血液をサラサラにするEPAなどの栄養をとることができます。

味わって食べてください。



## ドライカレー

### 【材料（4人分）】

豚ひき肉	140g	にんじん（粗みじん切り）	1本
ピーマン（みじん切り）	1個	玉ねぎ（粗みじん切り）	1個
コーン	20g	しょうが	少々
サラダ油	適量	にんにく	少々
トマトピューレ	20g	塩・こしょう	少々
コンソメ	4g	ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1	さとう	小さじ1
		赤ワイン	小さじ1
		濃口しょうゆ	小さじ1

### 【作り方】

- ①鍋にサラダ油を熱し、肉を入れ赤ワインを振りかけ炒める。（塩こしょうをふる。）
- ②にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加えてよく炒める。
- ③カレー粉、コーン、コンソメ、砂糖、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆいれ、味をととのえたら完成！