

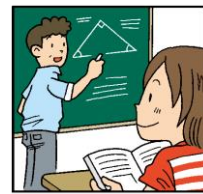


～お子さんといっしょにご覧ください～

夏休みが終わり、朝夕は少しずつ、涼しくなってきましたが、日中はまだ暑い日もあります。その温度差で体調をくずしている人もみられます。早寝、早起きをして、朝ごはんをきちんと食べ、生活のリズムを整えていきましょう。

夏休みあけ 生活リズムを整えよう

生活リズムを整えるためには、私たちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びること、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



栄養バランスがとれる朝ごはん

栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜を揃えましょう。

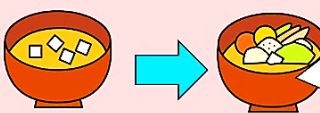
主食はごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

A. かんたん食品をプラス、食材を具だくさんにしましょう！

☆飲み物とパンだけのときは…
目玉焼き・すぐ食べられる野菜・果物・ヨーグルトをプラス！



☆みそ汁・スープのときは…
いろいろな食材を使って具だくさんに！



いつものみそ汁にわかめやきのこ、肉や卵を入れると具だくさんに！

B. 準備や調理に時間がかからないメニューを！

☆ごはん、パン、牛乳、果物、ヨーグルトなど調理しなくても食べられる食材を冷凍・常備しておくで便利です。
☆市販の冷凍食品、レトルト、缶詰も強い味方です。

後につけておくのもおすすめ わんたんスープ

【材料（2人分）】

ほうれんそう	20g
にんじん	10g
しいたけ	1に
長ネギ	10cm
もやし	10g
ワンタンの皮	3枚
雑穀ラスプの素	小さじ1
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
水	400ml

①ほうれんそうはざく切り、にんじんは短冊切り、しいたけは軸をとってうす切り、長ネギは斜め薄切りにする。
②鍋に分量の水を入れ、芯がスープの素を入れる。ほうれんそう・にんじん・しいたけ・もやしを入れて煮る。しんなりしたらしょうゆ・塩・こしょうを加える。
③最後に4等分したわたんたんの皮、ごま油を加える。



C. 食欲アップのためにこんな1品からスタートしてみませんか？

☆口当たりのよい食材
牛乳・ヨーグルト・果物など



☆パンなど調理しなくても食べられるもの



○夜おそくに食事をすると、胃の中に食べ物残り、朝に食欲がでません。寝る直前の食事はさげましょう。

今年の敬老の日は 9月15日

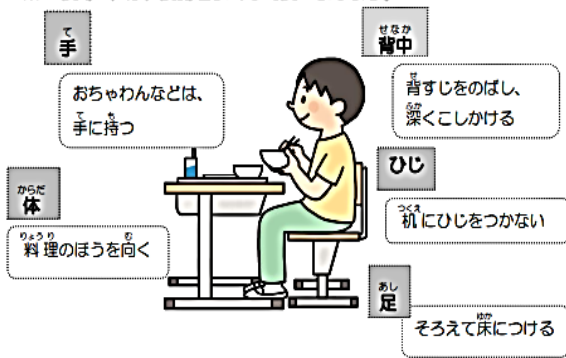


敬老の日

おじいちゃんやおばあちゃんに、感謝の気持ちをおくりましょう。
日本は世界でも長寿の国として有名です。長寿の秘訣として日本の「和食」があるといわれています。長寿を祝う意味を込めて、縁起の良い食材や季節の食材、おじいちゃんやおばあちゃんの好物を取り入れるのも良いでしょう。

しよくじちゆう しせい 食事中は姿勢よく

※ 食事中は、姿勢をよくして食べましょう。



食事中の姿勢は、消化を助け健康的な食生活をおくるために重要です。

背筋を伸ばし、足裏を床につけて座することで、食べ物をしっかりと噛むことができ、消化が良くなります。

また、姿勢が悪いと、食べ物が喉に詰まりやすくなったり、消化不良を起こしやすくなったりする可能性があります。

正しい姿勢で食事をしましょう。

がつついたち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日 ひごろから備えよう水と食料

8月30日～9月5日は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるか分かりません。

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに、1週間かかるといわれています。災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。



しよくひん いつもの食料をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に食料品が常時備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

ひとり あ にち リットル にちすう
1人当たり1日3 L ×日数

1人が1日に必要な水の量は3 L です。3日間で9 L 。1週間で21 L 必要です。例えば、3人家族の場合は、1週間に63 L 必要です。

さいがい じ てあら 災害時の手洗い

水が使えるときは、石鹸を使っていないに洗います。水が使えないときは、ウェットティッシュなどで汚れを落としてから、アルコール消毒液を手全体にすりこみます。

