



ちょうしょく

がつごう

藤支 発 5 1 3 号  
令和 2 年 9 月 18 日  
大阪府立藤井寺支援学校  
校長 綿谷 輝昭

# 朝食だより 9月号

## きそくただ せいかつりすむ げんき 規則正しい生活リズムで元気にすごそう

9月22日「秋分の日」で季節は秋になりますが、早くも朝晩が冷えるようになりましたね。  
日中との気温差が大きく、体調を崩しがちではないでしょうか。体調を崩さないためには、栄養  
バランスのとれた食事と生活リズムを整えることが重要です。1日3食きちんと食べ、生活リズム  
を整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。



### チェック

### せいかつ ととの 生活リズムを整えるために



- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 日中は、できるだけたくさんの光をあびる。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。
- 夜寝る前に食べないようにする。
- 寝る前までテレビを見たり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用しないようにする。

## あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

### <豚肉の煮つけ>

ざいりょう	りぶん	にんぶん
[ 材料 ]	1人分	4人分
豚ばら肉(うす切り)	50 g	400 g
{A}		
しょうゆ	小さじ2	小さじ8
砂糖	小さじ1	小さじ4
水	小さじ1	小さじ4

### [ 作り方 ]

- 1) 耐熱樹脂容器に{A}を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜる。
- 2) 豚肉は4~5 c m 長さに切り、1)に加えて箸で混ぜる。
- 3) エアベンを開けてふたをし、1個につき電子レンジ600Wで1分加熱する。



★「果物」をプラスしてビタミン・ミネラル補給!