

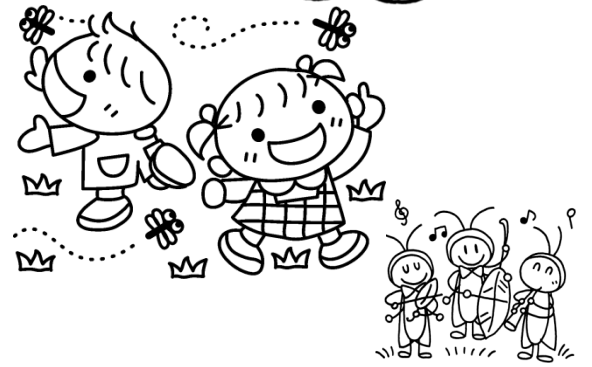


パクパクだより



コロナ禍での夏休みでしたが、久しぶりに野外で遊んだり、スポーツや旅行、それぞれ思い出ができたかと思います。皆さんの夏休みはどんな過ごし方でしたか？楽しい思い出ができましたか？

2022年の秋分の日は9月23日です。「秋分の日」はその年によって日が異なります。「祖先を敬い、なくなった人々をしのぶ日」とされ、その日を境に前後3日を彼岸入り、彼岸明けと言います。



夏の疲れを残さないように過ごしましょう



まだまだ暑さが続きますが、季節は「秋」。季節が変わることで食欲が高まる時期ですね。しかし、夏の疲れから食欲が低下し、お腹の調子が悪くなる等の症状が出る場合があります。生活リズムを整え、体の調子をもとに戻して元気に過ごしましょう。

夏疲れを回復するには・・・？

★早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。

寝不足の状態は体の疲労を招きます。また、遅くまで起きていると生活リズムや体温リズムが崩れてしまいます。夏の疲れを回復するには睡眠を十分にとり、夜更かしをしても、翌朝はいつも通りの時間に起きて生活リズムを崩さないようにすることが大切です。

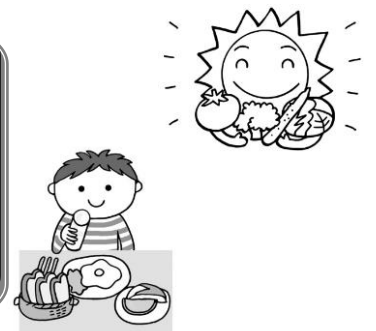
★朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんは1日を過ごすための元気の源です。朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体を目覚めさせるスイッチが入り一日を元気に過ごすことができます。忙しい毎日ですが朝はなるべく時間にゆとりをもって起き、朝ごはんを食べる時間をとりましょう。パンだけ、牛乳だけでなく、肉・卵・野菜類等を一緒に食べましょう。



★疲れにくい体のために色々な食材を食べましょう。

ビタミン・ミネラルや、主に肉・魚・卵等に含まれるタンパク質を摂ることは疲れにくい体をつくるために大切なことです。これらの栄養素をまんべんなくとるためには、色々な食材を食べることが必要です。普段から多くの食材を食べて疲れにくいからだを保ちましょう。



9月 給食メニュー

今日は何かな？

レアチーズフルーツ

材料（4人分）と作り方

クリームチーズ	80g
砂糖	8g
プレーンヨーグルト	80g
梨	40g
黄桃（缶）	60g
パイン（缶）	80g
クッキー（プレーン）	12枚

1. 柔らかくしたクリームチーズに砂糖を加えて混ぜる。フルーツは一口大などの大きさに切る。
2. 1にヨーグルトを少しずつ加えながら、ダマにならないように混ぜる。
3. 2に切っておいたフルーツを混ぜる。
4. クラッカーにのせて食べよう！



ビタミン・ミネラルやタンパク質がとれて、簡単に手作りできるおやつです。季節のお好みのフルーツでアレンジしてもOKです。

