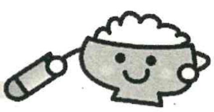
9月食育だより

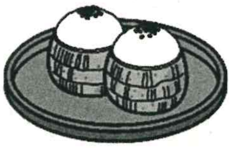
高崎学校給食センター

生活リズムを整えよう！



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

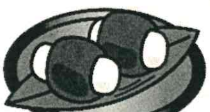
秋の風物詩 お月見



秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦８月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

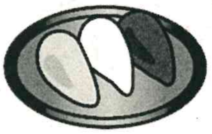
地域によって違う？月見団子

関西地方



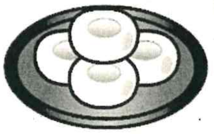
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市



里いものような形で、ピンク・白・茶の３色。

静岡県中部地方



へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

朝ごはんレシピ

◎さけとあおじそのまぜごはん

【2人分】

- 鮭：１切れ
- みりん：小さじ2
- しょうゆ：小さじ4分の1
- 青じそ：３枚
- ごはん：３００グラム
- いりごま：大さじ1と2分の1

【作り方】

① 鮭はみりん、しょうゆをくぐらせ焼き、皮と骨を取り除いて細かくほぐす。
② 青じそはくるくると巻いて細く切る。
③ ボウルにごはんを入れ①と②、いりごまを加え混ぜる。
④ 器に盛ったら出来上がり！

（引用：キッコーマン）