

9月食育だより

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

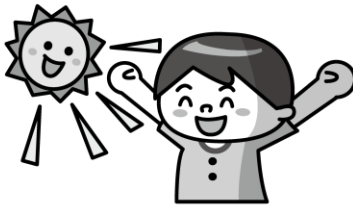
夏休みはいかがでしたか？長い夏休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出る時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

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」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

『小泉八雲ゆかりの地』献立

松江ゆかりの作家・小泉八雲（ラフカディオ・ハーン）は、ギリシャで生まれ、アイルランドで育ちました。19歳でアメリカに渡り、新聞記者、作家として活動する中で日本に興味を持ち、来日しました。松江市へは、島根県尋常中学校の英語教師として赴任しました。日本の文化や風習に関心を持ち、「怪談」など日本に関する多くの著書を執筆しました。

9月29日（月）から放送開始となるNHKの連続テレビ小説「ばけばけ」は、小泉八雲の妻「セツ」が主人公のモデルになった物語です。29日は松江市、30日はアイルランド、小泉八雲ゆかりの地の献立を取り入れています。お楽しみに！！

ばけ
ばけ
あ



小泉八雲とセツが出会ったまち 松江

旬の野菜には魅力がいっぱい！



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



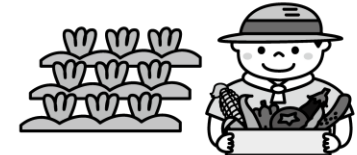
◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



〈 アイリッシュシチュー 〉

小泉八雲が子どものころに住んでいたアイルランドの伝統的な家庭料理です。



【材料】4人分

- ・鶏もも肉 … 100g
- ・タイム（粉） … 少々
- ・セロリ … 10g
- ・たまねぎ … 1個（200g）
- ・にんじん … 1/3本（50g）
- ・じゃがいも … 1個（200g）
- ・大麦 … 大さじ2
- ・食塩 … 小さじ1/4
- ・こしょう … 少々
- ・コンソメ … 1個（5g）
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・かたくり粉 … 小さじ1

A

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、タイムで下味をつける。セロリ・たまねぎはスライス、にんじん・じゃがいもはいちよう切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉を入れて炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わったら、セロリ、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、水、じゃがいも、大麦を入れて煮込む。
- ⑤ 材料がやわらかくなったら、Aで調味し、仕上げに水溶きかたくり粉でとろみをつける。