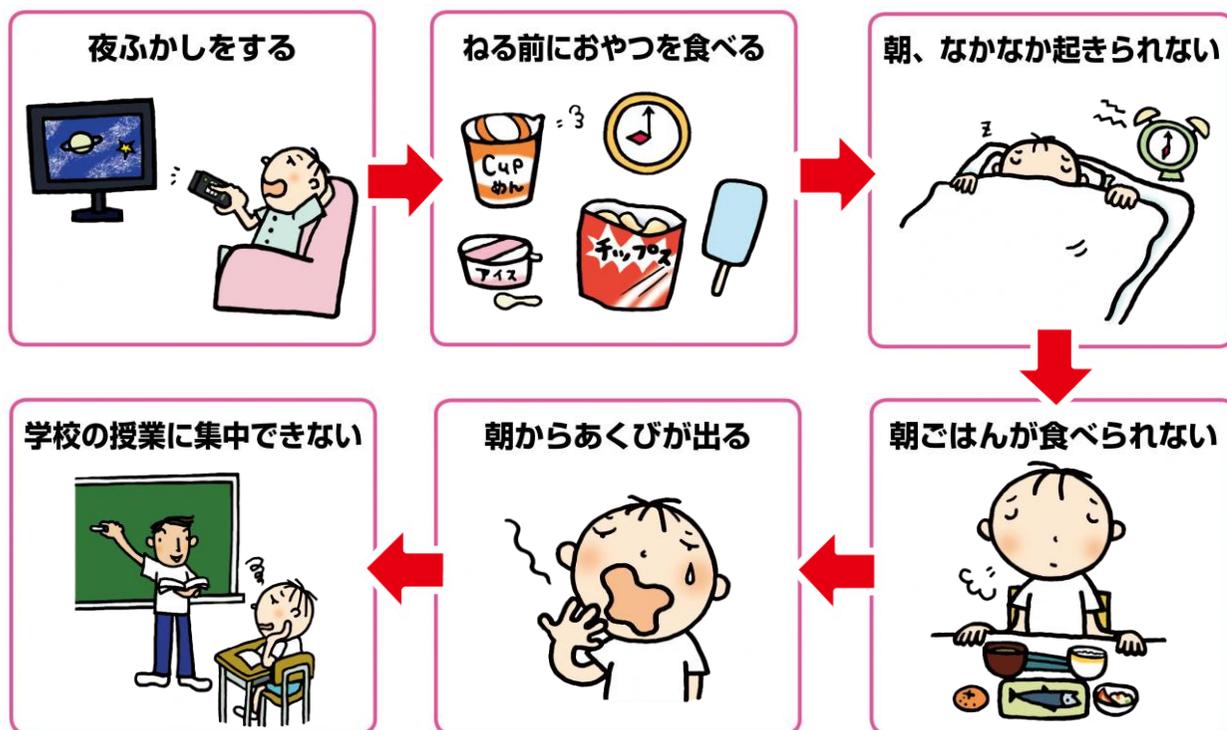


# きゅうしょくだより 9月



9月になっても、まだまだ残暑のきびしい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムをとりもどし、朝、昼、夕の3食をしっかりと食べ、体調を整えましょう。

## 生活のリズムは規則正しい食生活から！



☆もしこのような悪い習慣になってしまっていたら、すぐになおしましょう。

## 規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です！

朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもどってきます。早速、早起きして朝ごはんをしっかりと食べることから始めてみましょう。



## 作ってみませんか



### たらのアヒージョ風

【材料】4人分	
たら切り身	4切れ
白ワイン	少々
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
にんにく	1かけ
たまねぎ	40g
エリンギ	8g
えのきだけ	8g
赤ピーマン	16g
塩	少々
オリーブ油	10g

- 【作り方】
- ① たらは白ワイン、塩、こしょうで下味をする。にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、エリンギ・えのきだけは石づきをとって食べやすい大きさに切る。赤ピーマンは種を取り、千切りにする。
  - ② 野菜に塩、オリーブ油をまぜあわせ、魚の上のせてオーブンで焼く。

※たら以外の魚でもおいしくできます。また、ミニトマトをのせてもいろいろがきれいです。

## 食生活をよくする合言葉

『ま・ご・わ・や・さ・しい』

ま



まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！

ご



ゴーゴー、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

は



わかさのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！



長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

や



やっぱり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい（およそ120g）が目安です。

さ



サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！

し



知ってました？ しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い



いいね〜、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！