



生活習慣病について知ろう

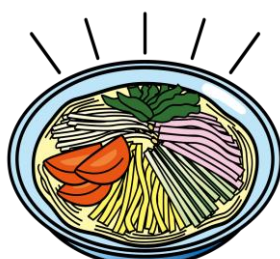
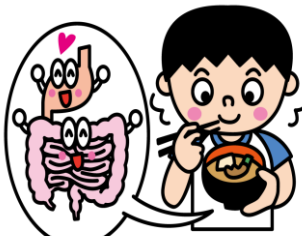
- 小： 食事と病気の関係を知る
中： 生活習慣病予防健診の意義を知る

年々、暑さが厳しくなってきました。9月もまだまだ暑い日が続きます。室内では冷房を使用することが多いですが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、体調を崩しがちです。体調を崩さないためには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がない時には、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく 食べる  主食・主菜・副菜をそろえる ことを意識しましょう。	冷たい麺は 具たくさんにする 	酸味やスパイスを 利かせて食欲アップ 	温かい飲み物や汁物で 胃腸をいたわる 
--	---	--	---



作ってみませんか？～いのとん揚げ～



【材料（4人分）】

押し豆腐	90 g
魚すり身	50 g
豚ミンチ	30 g
（乾）きくらげ	3 g
たまねぎ	1/4個
蒸し大豆	10 g
もち麦	20 g
塩	0.6 g
こしょう	0.06 g
濃口しょうゆ	大さじ1.5
米粉	大さじ3強
揚げ油	適量

【作り方】

- ① きくらげは、水で戻しておく。
- ② たまねぎ、蒸し大豆、①のきくらげをみじん切りにする。
- ③ もち麦は、さっと水で洗い、柔らかくなるまでゆでる。
ゆでた後は、冷ましておく。
- ④ 押し豆腐は手でつぶしておく。
- ⑤ 魚すり身、豚ミンチと②③④、Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 一口大にちぎりながら、油で揚げる。



もち麦が入っているのが
ポイントだよ！

ち さん ち しょう 地 産 地 消



重信更生園さんのご協力のもと、子ども
たちが玉ねぎの収穫を行いました！



東温市の給食を知ろう！食べよう！



今年度も、玉ねぎの収穫を行いました。
今回は、北吉井幼稚園、西谷小学校、重信中学校のみなさんが、
種まき、苗植えから収穫まで、すべての作業に関わりました。



しげのぶこうせいえん にしむら
重信更生園 西村さん

全部で500kg！
たま 玉ねぎを収穫したよ★



収穫したたまねぎは、7月の給食に使いました。みなさん、ありがとうございました！！

おいそう～★

力を合わせて、おいしょ、
おいしょ♪

とったど～！

たま 玉ねぎ家族を発見！



たまねぎかわいくな♡

ふたごたま
双子玉ねぎみつけた！



おお
大きいのがとれたよ！

