

# 食育だより

広島市立広島特別支援学校

令和2年度

9月号



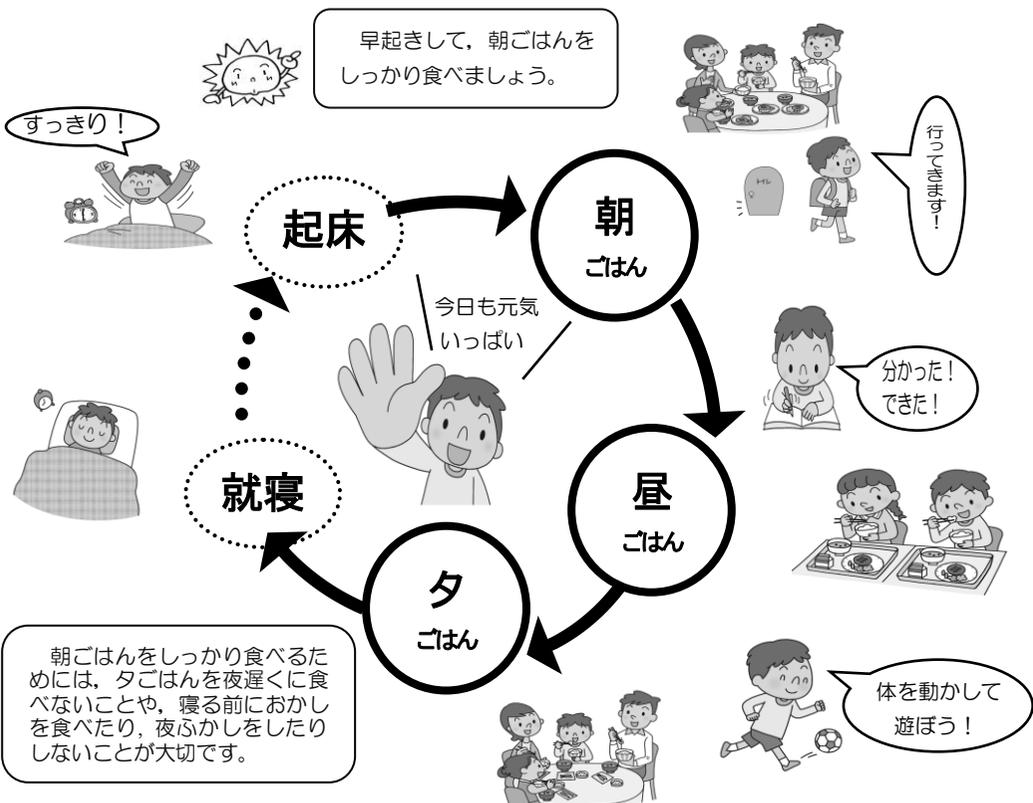
夏休みが終わり、学校にも活気が戻ってきました。まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが出やすい時期です。生活のリズムを整えて元気に毎日を過ごしましょう。

## 生活リズムを整えよう



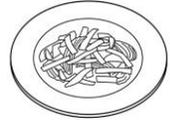
私たちの体は、昼と夜の一定のリズムで活動しています。睡眠や食事をとることもリズムのひとつです。生活リズムの乱れが続くと体調を崩してしまいます。

朝・昼・夕と1日3回規則正しく食事をとることにより、栄養をとり入れるだけでなく、生活リズムを整えやすくなります。





## <豚肉の香味炒め>



### <材料 4人分>

豚もも肉（薄切り）	300g
ねぎ	1本
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
さとう	小さじ1
たまねぎ	大 1/2個
にんじん	小 1/3本
ピーマン	中1個
油	小さじ1
しょうが	1片
にんにく	1片
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
白いりごま	小さじ1

### <作り方>

- ① 下ごしらえ  
たまねぎ・にんじん・ピーマン…せん切り  
ねぎ…小口切り  
しょうが・にんにく…みじん切り  
豚肉…一口大に切り、〔内の調味料で下味をつけておく。〕
- ② 油にしょうが・にんにくを入れて香りをだし、豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、ピーマンを入れてさらに炒める。
- ④ 調味し、仕上げに白いりごまをふる。

## <中華サラダ>

### <材料 4人分>

ハム	2枚
卵	2個
塩	少々
油	小さじ1
はるさめ	30g
きゅうり	中1・1/2本
にんじん	中1/3本
酢	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1・1/3
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2
すりごま	大さじ1

### <作り方>

- ① 下ごしらえ  
ハム…短冊切り  
卵…炒り卵にする  
はるさめ…ゆでて適当な大きさに切る  
きゅうり…せん切り  
にんじん…せん切りにしてゆでる
- ② よく冷ました材料を〔内の調味料とすりごまで和える。〕

