



北本市立北小学校

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、 実りの秋、食欲の秋という言葉があるように、おいしい食べ物が収穫される季節でも あります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

















◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。



主食・主菜・副菜 そろっていますか?

エネルギーのもとになる主食と、体をつくる もとになる主菜、体の調子をととのえる副菜が そろうと栄養バランスがととのいます。これに、 汁物などがつくとばっちりです。



偏った食事や食生活は、生活 習慣病などの病気を招いてしま います。毎日の食事や生活があ なたの健康をつくるのです!

1日3食きちんと食べていますか?

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間に とることは生活リズムをととのえる上でも、大 切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんは きちんと食べるようにしましょう。





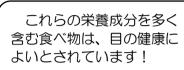
目にいい生活をしていますか?



時間を決めて

目によい食べ物は?











部屋は明る<

4人分 ≪材料≫ 切り方・処理 鶏肉 200g 2cm角切り 小さじ1 みじん切り 生姜 醤油 大さじ1 酒 大さじ1 適量 片栗粉 さつまいも 中1本 乱切り

揚げ油 適量

2cm角

玉ねぎ中1個いちょう切り人参中1/3本ゆでて2cm幅

いんげん 5本

醤油大さじ1砂糖大さじ1酒小さじ1片栗粉小さじ1油大さじ1水100cc

≪作り方≫

- ①鶏肉は生姜、醤油、酒で下味をつけ、 片栗粉をまぶして揚げる。
- ②さつま芋は素揚げする。
- ③鍋に油を熱し、人参と玉ねぎを炒める。
- ④火が通ったら水と調味料を入れる。
- ⑤水溶き片栗粉を入れ、いんげんを加える。
- ⑥揚げたさつま芋と鶏肉を加える。

旬のさつま芋を使った旨煮です。 さつま芋は低温でじっくり揚げると、 甘みが増しおいしくなります。