

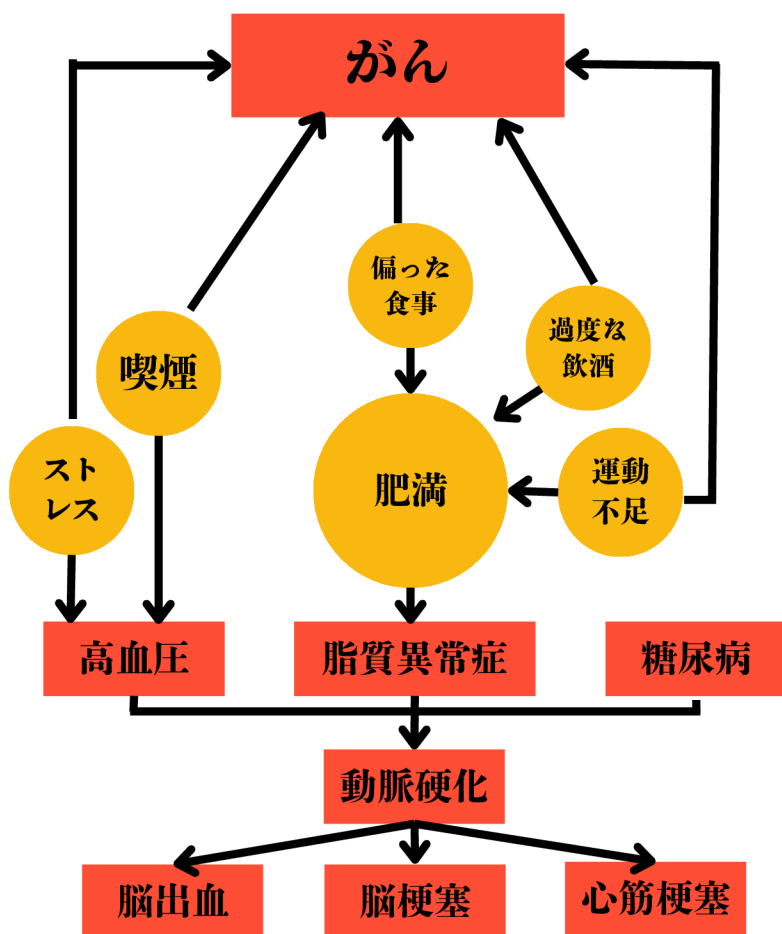
9月になりましたが、まだまだ残暑は厳しいようです。夏休みで崩れた生活リズムを改めて整え、元気に学校生活を送ることができるようにしましょう。

9月は…

「健康増進普及月間」

健康的な食生活を身につけよう！

生活習慣病についてや、運動・食事など個人の生活習慣改善の重要性について理解を深め、健康的な生活習慣を身につけましょう。



生活習慣病とは

生活習慣が原因となって起こる病気のこと

健康的な生活習慣を
身につけるために実践しよう！

- 1 早寝・早起き・朝ご飯
- 2 1日10分の運動をプラス
- 3 主食・主菜・副菜を
そろえたバランスの良い食事
- 4 プラス1皿の野菜
- 5 薄味を心がけ減塩に
- 6 1日のどこかで牛乳・乳製品

9月1日は防災の日

防災の日
サラダ

乾物などのできる
火を通さずつけられるサラダ

材料(2人前)

ツナ水煮	36g		
蒸し大豆	18g		
干しわかめ	2g		
切り干し大根	10g		
ホールコーン	20g		
サラダ油	4g	食塩	0.5g
酢	4g	こしょう	少々
しょうゆ	1.2g		

作り方

- ①調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ②乾物を戻し、具材を合わせる。
- ③具材とドレッシングを合わせる。