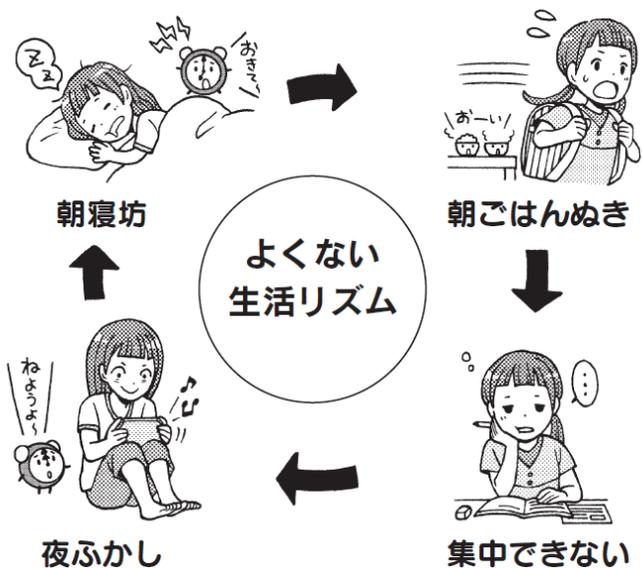


明日から9月になりますが、まだまだ暑い日が続ついています。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、元気にすごしましょう。

## よくない生活リズムを断ち切って元気に！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。朝、太陽の光を浴びることで、体内時計が24時間にリセットされます。早起きして朝の光を浴び、朝ごはんを食べ、昼間は元気に活動し、夜は早く寝ることが生活リズムを整える上で大切です。

生活リズムをととのえるには

### 朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

生活リズムをととのえるには

### 朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給されて温上がり、胃腸も動き出し、元気に1日を始められます。

## 我孫子市のご当地グルメを味わおう

### 9月3日(木) 白樺派のカレー

大正時代、手賀沼湖畔には志賀直哉や武者小路実篤ら白樺派の文人が暮らしていました。民芸運動を提唱した柳宗悦の妻、兼子さんが彼らに振舞ったカレーがもとになっています。柳邸内に窯を持っていたイギリス人陶芸家、バーナード・リーチから「味噌を入れたらよいだろう」と言われたことから、「白樺派のカレー」が誕生しました。

市内の学校栄養士がレシピ復活に携わり、平成20年から給食にも登場しています。給食の白樺派のカレーには、旬の地元野菜を使い、学校ごとに様々なカレーが作られています。ご飯に使っているお米も、もちろん我孫子産です。

「C&B」  
というブランドのカレー粉  
を使うのも特徴です。



### 9月24日(木) トマトスープかけごはん

平成23年に開催された「我孫子市B級グルメコンテスト」で優勝したメニューです。ご飯にトマトと豚肉、卵が入ったスープをかけていただきます。



《レシピ紹介》トマトスープかけご飯のレシピを紹介します！

〔材料〕 小学生6人分

米	2合
塩	小さじ1/3
豚もも肉	120g
酒	大さじ1
トマト	中1個
玉ねぎ	中1/2個
油	小さじ2
鶏ガラスープ	350cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
醤油	大さじ1弱
片栗粉	大さじ1/2
卵	L2個
小松菜	1/5束
ごま油	小さじ1

〔作り方〕

- ①米をとぎ、水加減する。塩を加えて炊飯する。
  - ②豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。
  - ③トマトは湯むきして1.5cm角に切る。
  - ④玉ねぎは5mm厚さのいちよう切りにする。
  - ⑤小松菜はゆでて2cm長さに切る。
  - ⑥鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎを炒める。
  - ⑦鶏ガラスープを加えて煮る。
  - ⑧玉ねぎがやわらかくなったらトマトを加える。
  - ⑨片栗粉を水で溶いて加える。
  - ⑩卵を溶き、流し入れる。
  - ⑪味をみて塩、こしょう、醤油を加減して加える。
  - ⑫小松菜、ごま油を加える。
  - ⑬炊きあがったご飯に⑫をかけていただく。
- ※鶏ガラスープは湯に市販の顆粒スープの素を溶いて作ってください。塩分は加減してください。