

ぱくぱく通信



令和2年 8月25日

エンゼル福岡

ホームページとツイッター

<http://www.angel-fukuoka.com/>

<https://twitter.com/AngelFukuoka>

まだまだ暑い日が続きます。

夏の疲れが出やすいこの季節、規則正しい生活リズムとバランスの良い食事で乗り切りましょう。

家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をすることが減っているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫を試みませんか。



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

作って
みませんか

ピーマンのじゃこ炒め

定番の青ピーマンはもちろんですが、甘いパプリカやピリッとでも辛みを抑えた博多甘辛シトウなど、この時期は市場にたくさん並んでいると思います。いろいろ試してみてください。

材料 ピーマン 4個 しらす干し 20g ごま油 少々
砂糖 少々 しょうゆ 小さじ1 酒 少々

1. ピーマンはヘタと種をとりよく洗い、せん切りにする。
2. 熱したフライパンでごま油をいれピーマンを中火で炒める。多少柔らかくなったらしらす干しと調味料入れてさらに炒める。水分がとんだら火を止める。

残暑お見舞い申し上げます。ときおり秋を感じさせる心地のいい風も吹きますがまだまだ熱中症対策が深刻です。十分な水分補給をお願いいたします。

水分補給と適度な塩分の摂取はもちろん必要ですが、糖分の多いドリンクのとりすぎにはご注意ください。

近年リーズナブルな無糖炭酸水の充実がとても嬉しいです。大切なのは甘くなくても美味しく感じられるということ。これには少し慣れが必要です。しばらく続けると甘味が邪魔になってきますよ。

9月のお弁当

<p>31日(月) からあげ オープンオムレツ ごはん サラダ フルーツ</p>	<p>1日(火) ひとくちカツ ナポリタン ごはん サラダ フルーツ</p>	<p>2日(水) チキンソーテーピザ風味 ソーセージ天 ごはん サラダ フルーツ</p>	<p>3日(木) エビフライ 青菜と卵の Pasta ごはん サラダ フルーツ</p>	<p>4日(金) 白身魚照りマヨソース オクラとちくわあえ物 ごはん サラダ フルーツ</p>
<p>7日(月) トマト風味ポトフ アサリとインゲンのオムレツ ごはん サラダ フルーツ</p>	<p>8日(火) チキンカットバーグ カニカマフライ ごはん サラダ フルーツ</p>	<p>9日(水) 豚すき焼き 鶏団子 ごはん サラダ フルーツ</p>	<p>10日(木) から揚げマヨソース レンコンとひき肉オープン焼き ごはん サラダ フルーツ</p>	<p>11日(金) サバ塩焼き ラタトゥイユ ごはん サラダ フルーツ</p>