

9月になりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。
夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝をして疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えましょう。

《生活リズムを整えましょう》



朝

- 早起きをする
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 排便をする



昼

- 栄養バランスのよい昼食をしっかり食べる
- 外で元気に仲良く遊ぶ
- お手伝いをする

夜

- 夜は9時までには寝る
- 夜食はあまり食べない
- 寝る前のテレビ・ゲーム携帯はやめる



◆生活リズムは、1つ悪くなると連鎖的にどんどん悪くなりますが、どこかで1つよい習慣をつけるとどんどん良くなります。まずは、9時までに寝ることから始めてみましょう。

★お豆のサラダ (材料 4人分)

蒸し大豆	40g
レタス	50g
トマト	中1個
きゅうり	1/2本
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1強
A しょうゆ	小さじ1
レモン汁	小さじ1



きゅうりは前日に夜に切って、タッパーに入れておき、Aのドレッシングも作っておきましょう。大豆の水煮を使う場合は、一度さっと茹でてから使いましょう。市販のドレッシングで食べても美味しいです。

1. レタスは食べやすく手でちぎる。トマトは角切りにする。きゅうりは輪切りにする。ツナ缶は軽く汁気をきっておく。
2. Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、蒸し大豆と①を和える。