

## 夏こそ！ 早寝・早起き・朝ごはん！

待ちに待った『夏休み』です。

夏休みだからこそ、気をつけなければならないこと・・・

＜生活リズム＞です。

学校に登校しているときであれば「学校に行くこと」がリズムの中心になると思います。

しかし「休み」ということから「時間はたっぷりある」感覚になって、そのリズムが崩れかねません。

『夏休み』こそ、早寝・早起き・朝ごはんを強く意識しましょう。

## できることから始めよう！

風車理論 その1 (ライフマネジメントの風車理論 小澤治夫・野井真吾 より)



上のふたつの図のように、小澤治夫(東海大学)教授は、人間も生活も、「風車(かざぐるま)」のように回っているととらえています。

風車は風を受けて回ります。風を風車全体で受ける(全部を改善する)ことでも、一つの羽に風を受ける(要素の中の一つを改善する)ことでもちゃんと回ります。大切なことは「**回り続けさせる**」ことだそうです。

毎日の生活で欠かせないこと『寝る、起きる、食事(朝食)』をしっかりと、毎日し続けることが大切なのではないでしょうか？

8月

やまがた旬の野菜

いよいよ夏本番！

山形県でも露地で栽培された野菜がたくさん出ています。  
今の季節だからこそ、採れたて新鮮な野菜を積極的に取り入れましょう。

夏が旬の野菜

きゅうり、ゆがお、なす、トマト、つるむらさき、モロヘイヤ、えだまめ、しそ とうもろこし、ピーマン、みょうが、おくら、いんげん、かぼちゃ など

親子で COOK!!

パインケーキ

(8号アルミカップ4個分)

材 料		作り方
ホットケーキミックス	80g	① ボウルに卵を溶きホットケーキミックス入れて混ぜる。
パイン缶	40g	② ①に切ったパインとお湯で戻したレーズンを
卵	20g	入れる。
レーズン	28粒	③ 固さをみながらパイン缶の汁と牛乳を少しずつ加える。
パイン缶の汁	大さじ1	④ アルミカップに入れ180℃のオーブンで15分
牛乳	大さじ1	くらい焼く。

少し柔らかめの生地にしてフライパンやホットプレートで焼いてもOKです。

ごまポテサラダ

(旬の野菜をたっぷり使って作ろう)

材 料		
じゃが芋	中3個	皮のままゆでて、熱いうちに粗くつぶして塩こしょうする。
ブロッコリー	1/2株	小房に分けて塩ゆでする。
人参	1/4本	皮をむきイチョウ切りにしてゆでておく。
玉ねぎ	1/6個	スライスしてさっとゆでる。(辛みが取れます)
とうもろこし	1/4本	ゆでて、芯からはじいておく。
塩		
こしょう		
ごまドレッシング (市販のものでよい)		

作り方  
材料をそれぞれ下ごしらえしたものを「ごまドレッシング」で和える。  
マヨネーズ味だけでなく、ごまを使った味付けもいいですよ！