

寒暖の差があった4月に終わりを告げ、温かく過ごしやすい5月が始まりました。依然、自粛生活が続き、子どもたちだけでなく、保護者のみなさまもお疲れのことと思います。外出や活動の制限が多く、ストレスがたまり、生活も乱れ気味ではないでしょうか？不規則な生活は、体だけでなく、心の乱れにもつながります。学校が再開されたとき、毎日元気に登校できるよう、学校生活を楽しく、充実したものにできるよう、生活習慣を整えていきましょう。



おいしく、たのしく朝ご飯を食べよう！

給食だより特別号第2号のテーマは、「朝ご飯」



生活習慣の乱れを感じていませんか？しかし、生活習慣を見直す！といっても、何をするのがよいだろう？と迷ってしまいますよね。生活リズムを整える方法でおすすめなのが、「朝ご飯」を食べることです。早起きして朝ご飯をしっかり食べることから1日を始めると、自然と生活のリズムが整います！

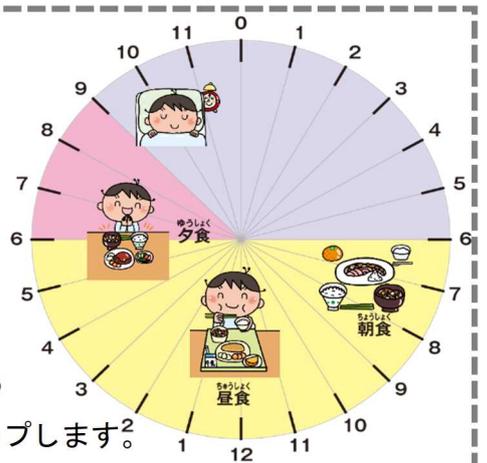
朝ご飯の効果

① 体温を上げる

体が休息しているとき、体温は下がっています。そのため、起きたては体温が低く、活動しにくい状態です。朝ご飯を食べることで体の中から動き出し、体温が上がります。

② エネルギー補給

体は眠っている間もエネルギーを使い、朝起きた時には、エネルギー不足の状態です。食事から栄養となるエネルギーやそのほかの栄養を補うことで、血糖値が上がり、思考力もアップします²。



朝ご飯を食べるための準備

こどもが準備すること	おとなが準備すること				
<p>☆夕ご飯は、寝る2時間前までに食べる おなかの中に食べたものが残っていると、よく眠れず、次の日の朝もおなかがすきません。 早く夕ご飯を食べましょう。</p>  <p>☆朝ご飯は決まった時間に食べよう 体にリズムを覚えさせるために、毎日決まった時間に朝ご飯を食べましょう。</p>	<p>☆朝ご飯の準備 ①主食②主菜③副菜④汁物をそろえましょう</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>①主食 ごはん パン めん類など</p>  </td> <td> <p>②主菜 魚料理 肉料理 卵料理など</p>  </td> <td> <p>③副菜 野菜、果物 など</p>  </td> <td> <p>④汁物 みそ汁 スープ、牛乳など</p>  </td> </tr> </table> <p>☆朝食のパターン化で時短もおすすめ 曜日ごとに主食(ご飯・パン・シリアル)、主菜(月曜：卵、火曜：ソーセージ、水曜：納豆、木曜：卵・・・)を決めて♪</p>	<p>①主食 ごはん パン めん類など</p> 	<p>②主菜 魚料理 肉料理 卵料理など</p> 	<p>③副菜 野菜、果物 など</p> 	<p>④汁物 みそ汁 スープ、牛乳など</p> 
<p>①主食 ごはん パン めん類など</p> 	<p>②主菜 魚料理 肉料理 卵料理など</p> 	<p>③副菜 野菜、果物 など</p> 	<p>④汁物 みそ汁 スープ、牛乳など</p> 		



おうちで作ってみよう♪

ツナ缶を使った ツナコーントースト

<材料> 2人分 食パン6枚切り 2枚 コーン缶 1/3缶 マヨネーズ 大さじ2 とけるチーズ 適量	<作り方> ① ボールに、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズを入れて混ぜる ② 食パンに①をのせて、チーズをかける ③ トースターに入れて、好きな焼き加減まで焼く
---	--

旬の食材 新たまねぎのオーブン焼き

<材料> 2人分 新たまねぎ 大1個 ベーコン 2枚 オリーブ油 おこのみ 黒こしょう おこのみ	<作り方> ① 新たまねぎの茶色い皮をむき、縦半分切り、断面を下にして、十字を入れるように4等分に切る ベーコンは半分の長さに切る ② アルミホイル25cm四方に切ったアルミホイルの中心に、4等分に切った新たまねぎを置き、ベーコンを上からかぶせ、おこのみでオリーブ油と黒こしょうをふる ③ 新たまねぎをアルミホイルで包む ④ オーブンに入れ180度で25分焼く
---	---

水分たっぷりの
新たまねぎ
スープも絶品!

お昼ご飯にも夕ご飯にも! ご飯がすすむ ビビンバ

<材料> 2人分 *肉みそ 豚ひき肉 200g 豆板醤 小さじ1/2 にんにく 適量 しょうが 適量 酒 大さじ1 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 *ナムル もやし 100g にんじん 30g ほうれん草 80g A { ごま油 大さじ1 塩 小さじ1/2 いりごま 大さじ1 ごはん 2膳 おこのみで キムチ コチュジャン 温泉卵	<作り方> ① ナムルを作る にんじんは千切り、ほうれん草は2cm幅に切る ★もやしの根も取るとよりおいしく食べられます! ② 湯を沸かし、にんじん、もやし、ほうれん草の順に茹で、軽く水にさらし、よく水気を切る ★固いものからゆでれば、一緒にゆでて大丈夫! ③ 茹でた野菜を調味料Aで和える ④ 肉みそを作る フライパンを熱し、豆板醤、おろしにんにく、おろししょうがを軽く炒め、豚ひき肉を加え、酒をふり炒める ⑤ 豚肉が炒まったら、砂糖、しょうゆで味を調える ⑥ 器にご飯を盛り、ナムル、肉みそを盛り付けて出来上がり おこのみでキムチや温泉卵をトッピング、ちょっぴり大人味で楽しむのなら、コチュジャンを加えてもおいしく食べられます!
--	--

一口メモ 意外と使える調味料 レシピの調味料を紹介します

豆板醤：そら豆をメインに大豆と米、油、塩、唐辛子を発酵させたもの 辛さと風味が楽しめます

コチュジャン：粉唐辛子と米やもち米などの穀類と塩やしょうゆを発酵させたもの 辛いというよりは、甘さとうまみUP