



新年度が始まって1か月がたちました。子供たちも新しい環境に慣れ、授業や行事にがんばっていることと思います。

しかし、ゴールデンウィークなどで生活リズムも乱れやすい上に、日中は夏日(最高気温が25℃以上の日)になる日もあり、気候の変化で疲れやすい時期でもあります。

早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べて元気に登校しましょう。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんは何を食べればいいの？

主食

米・パン・めん類

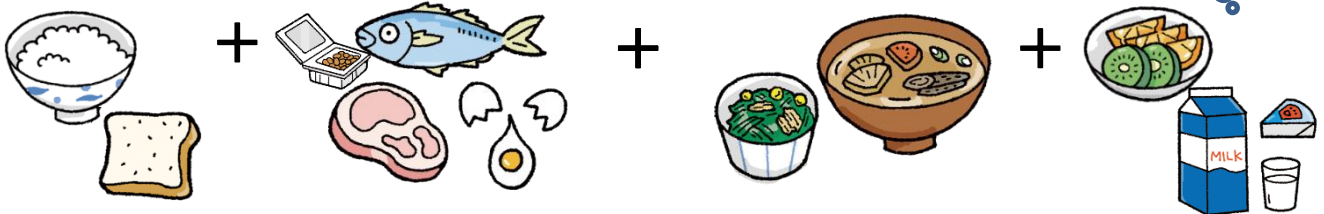
主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品

副菜・汁

野菜・きのこ・海藻・いも類

果物や乳製品を加える
とさらにバランスup



無理なく続ける朝食

一汁一菜

一汁一菜とは、主食のご飯に汁物が一品、菜(おかず)が一品の献立のことです。

昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考に見ませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。





材料名（2人分）

- ごはん 茶わん2杯
- ポタージュスープの素 2人分
- 牛乳 2カップ
- ピザ用チーズ 2枚
- ウインナー 4本
- ミックスベジタブル 60g
- ゆでブロッコリー 50g

作り方

- ① 牛乳を鍋で温めポタージュの素をとかず。
- ② ウインナー、ミックスベジタブルを入れてとろみができるまで煮る。
- ③ グラタン皿に温かいごはんを入れて、②とブロッコリー、チーズをのせ、トースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

◆ポイント◆

ポタージュスープの味や野菜を使ってバリエーションを楽しめます。ウインナーの代わりにベーコンやハムでもOK。またごはんの代わりにパンを合わせても手軽な朝食に早変わり！



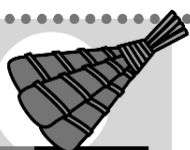
八十八夜に積んだ新茶を飲むと、病気にならないと言われています。新茶を飲んでほっと一息つきませんか？

八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。

この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の田植えなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。



5/5



端午の

節句

別名「菖蒲の節句」とも言い、菖蒲湯に入って厄を払い、柏餅やちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



食の経験・体験を増やそう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」と言います。しかし、食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。

いろいろな味を知り、食への楽しみにつながるといいですね。

