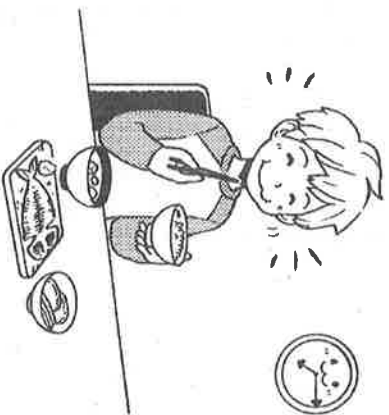


新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしよう。
しかし、疲れもたまってきたりしている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも生活リズムをととのえることが大切です。早寝早起きをして、きちんと朝食をとりましょう。

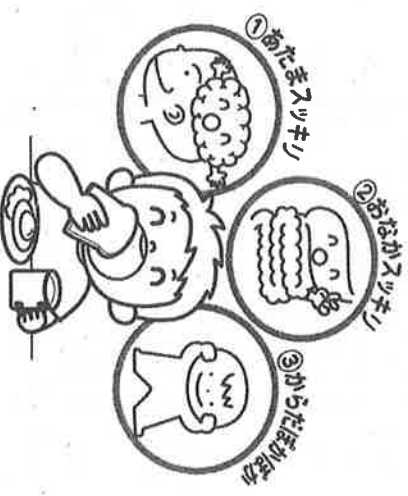


朝ごはんをしっかり食べましょう



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の動きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。
わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることによって1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。改めて、子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを見直してみたいかがでしようか。



何を食えばいいのかな？



- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
 - ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくりまします。
 - ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
 - ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。
- ①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

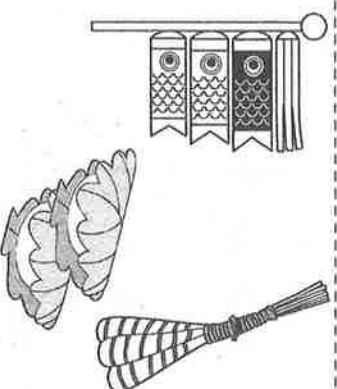


朝ごはんを食べるためには、食べる時間を確保することも大切です。
「はやね・はやおき・あさごはん」を合言葉に、日々の生活を見直しましょう。
まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。

③副菜 野菜、 果物など		②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など	
①主食 ごはん、パン めん類など		④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など	

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



5月7日(火)は端午の節句献立
かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。



給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。

野菜をたくさん使ったスープです。
いろいろの良さも食欲をそそります。
手軽に作れるので、朝食にもおすすめの一品です！

「野菜たっぷりスープ」

—材料— (5人分)

ベーコン	50g	コンソメ	5g
白ワイン	少々	薄口しょうゆ	小さじ2
玉ねぎ	125g	塩	少々
小松菜	50g	こしょう	少々
じゃがいも	125g	水	600ml
にんじん	75g		
ぶなしめじ	50g		
とうもろこし	40g		

—作り方—

- ① ベーコン、玉ねぎ、じゃがいもは短冊切りにします。
小松菜は3cm幅、にんじんは千切りにします。
ぶなしめじは石づきを取りほぐします。
- ② 鍋にベーコン、白ワイン、玉ねぎ、にんじんを入れて炒めます。
- ③ じゃがいも、しめじ、水を入れます。
- ④ 野菜に火が通ったら、とうもろこし、小松菜、調味料を入れて仕上げます。

