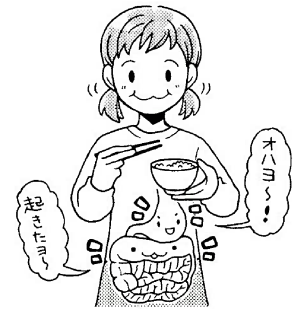


清々しく過ごしやすい季節となりました。新学期が始まって1カ月がたち、様々なことに少しずつ慣れてきた頃だと思います。さて、みなさんは毎日きちんと朝ごはんを食べて登校していますか？朝ごはんは、午前中の活動に影響してくるので、毎朝きちんと食べる習慣を身につけましょう。

## 朝ごはんの効果とは

- ① 視覚や味覚などの様々な感覚が刺激されて体が目覚めます。
- ② 体温が上がり、脳や体の動きを活発にします。
- ③ 肥満(生活習慣病)になりにくい身体をつくれます。



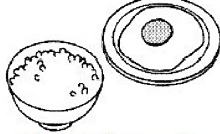
### 朝ごはんに何を食べていますか？

#### 主食だけ



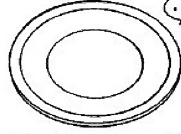
主食だけの朝食の人は、まずはミニトマトやレタスのサラダなど、さっと短時間で準備のできる野菜料理を増やしてみましょう。

#### 主食と主菜



主食と主菜だけの人は、野菜が不足しています。汁物に野菜をたっぷり入れると食べやすく、たくさんとり入れることができます。

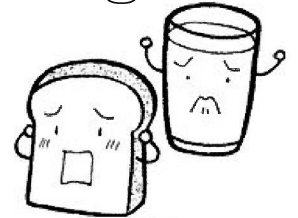
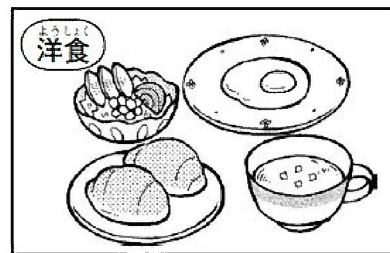
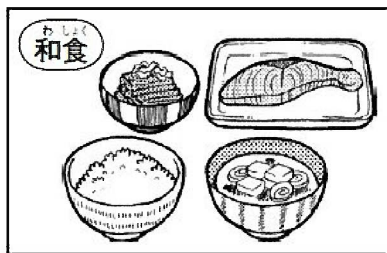
#### 何も食べていない



何も食べていない人は、バナナなど、まずは何か手軽に食べられるものを考えてみましょう。そして少しずつ品数を増やしましょう。

品数を少しずつ増やしましょう！！

#### 理想の朝食



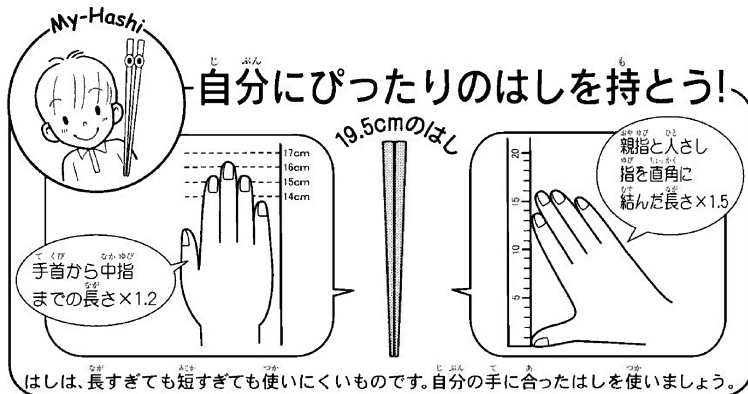
朝食は、①主食(ご飯やパンなど)、②主菜(卵、魚、肉類、大豆製品など)、③副菜(野菜、くだもの類など)、④汁物・飲み物(みそ汁、牛乳など)をそろえましょう。この4つがそろえば、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

#### ～保護者の方へ～

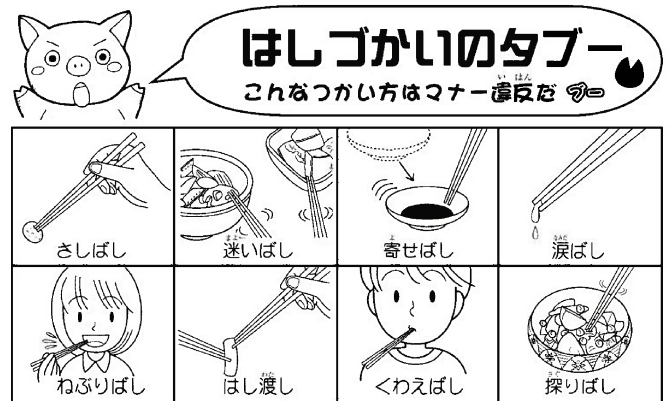
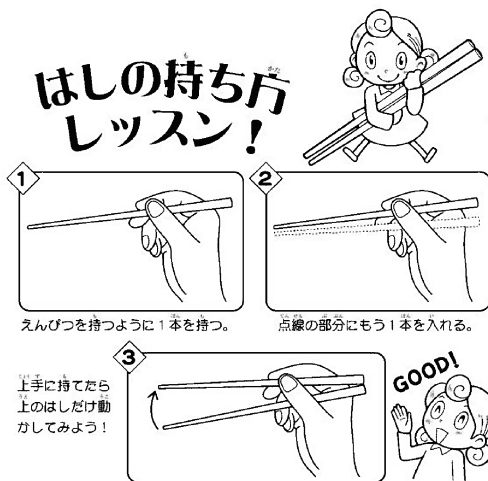
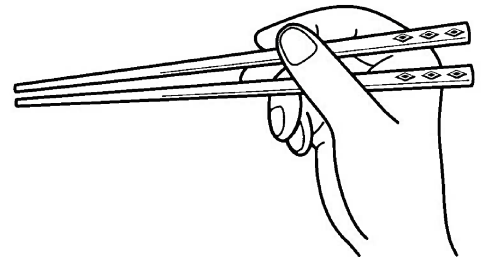
お子さまは学校で、勉強や運動に全力で活動しています。お子さまが元気で充実した学校生活を送るためにも、朝食をしっかり食べてくるのが大切です。まずは何か食べさせることが大切ですが、栄養バランス等にもご配慮いただけますようお願いいたします。

# はしを正しく持っていますか？

日本人の食事作法は、「はしにはじまり はしにおわる」というほど、はしは重要な食事道具です。正しい持ち方や使い方を直すには大変苦勞するので、子どものうちに、正しいはしづかいをしっかりと身につけてほしいと思います。



## 正しいはしの持ち方



## 今月の献立から！！

### ☆新じゃがのそぼろ煮☆ (5月11日)

分量 4人分

新じゃがいも	5個(一口大)	さとう	小さじ2・1/2
ひきにく	100g	しょうゆ	大さじ2
人参	50g(荒みじん)	みりん	小さじ1
たまねぎ	160g(荒みじん)	だし	小さじ1/2
生姜	少々	油	小さじ1
グリンピース	30g	水	160cc
		水溶きでん粉	適量

作り方

- ①油でしょうが・鶏肉・人参・玉ねぎを炒め、水・じゃがいもを加えます。
- ②じゃがいもがある程度柔らかくなったら、調味料を加えます。
- ③じゃがいもが煮えたら水溶きでん粉を入れ、グリンピースを加えて仕上げます。