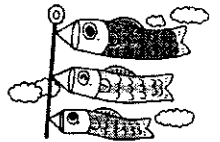


清々しくすこしやすい季節となりました！

新学期が始まって1か月がたち、さまざまなことに少しずつ慣れてきた頃だと思います。さて、みなさんは毎朝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。



1日の始まりを朝ごはんで元気に！



朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。そのほか、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。体や脳を活動モードに切り替えるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。

☆お腹が空かなくて食べられないとき

→前日の夕飯が遅かったり、遅くまで夜食を食べたりしていませんか？そのようなことをしていると朝になっても食欲がわきません。

規則正しく食事をしましょう。

☆忙しくて食べる時間がないとき

→朝ごはんの時間を確保するために、前日に学校の支度をすませましょう。また、朝早く起きることも大切です。早寝、早起きの規則正しい習慣を身につけて、しっかりと朝ごはんを食べる時間をつくりましょう。



ことわざ「鯛も一人はうまからず」

「鯛も一人はうまからず」のことわざは、例えば鯛のように、おいしい魚や料理であっても、たった一人で食べるのであれば、味気なく感じることから、食事時は、大勢で食べる方がおいしく感じられるという意味があります。食事は、家族や友だちなど、多くの人と一緒に食べてみると、料理もよりおいしく、また楽しいひと時を味わうことができます。



◆今月の旬のメニュー◆

5月9日に旬(たけのこ)ご飯と初がつおの竜田揚げが登場します。旬は4～5月が旬で、食物繊維が豊富なため便秘などの予防に効果があります。かつおは4～6月が旬で、春から初夏にかけて獲れるものが「初がつお」と呼ばれて珍重されます。初がつおは脂が少なめであっさりとした味わいがあります。9～10月に獲れるかつおは「戻りがつお」と呼ばれ、脂が多くのとっています。



お弁当レシピ “こいのぼりオムレツ” をご紹介します。

料理名	食品名	1個分	作り方
こいのぼり オムレツ	卵	1個	①：卵を割ってときほぐしておく。
	ハム	1/2枚	
	ピーマン	1/4個	②：ハム、ピーマン、スライスチーズを5mm角に切って①と混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
	スライスチーズ	1/2枚	
	塩・こしょう	少々	③：フライパンを弱火にかけてサラダ油を入れて熱し、②を流し入れて、さいばしでかき混ぜてからも向こう側に寄せる。卵が固まってきたらフライ返しで手前に折りたたみ、形をととのえ、さらに裏返して焼く。
	サラダ油	少量	
トッピング用	スライスチーズ	1/2枚	④：焼き上がった③の両端を切り落とし、尾の形に切る。
	のり	少々	
			⑤：トッピング用のスライスチーズは、三角形に切っておろこをつくり、残りのスライスチーズとのりは丸く切っておろこをつくり、飾る。

