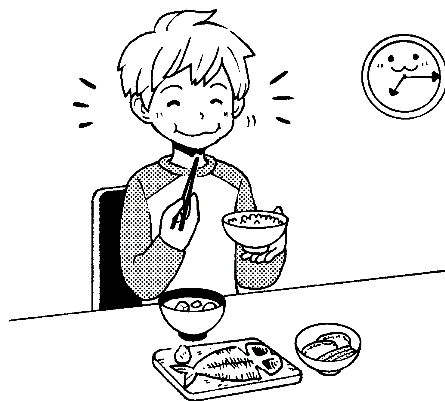


新緑が美しい季節になりました。新学期からの緊張がとれ、また、寒暖の差が激しい環境の中、疲れやすい季節でもあります。日頃から早寝早起きを心がけて、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。

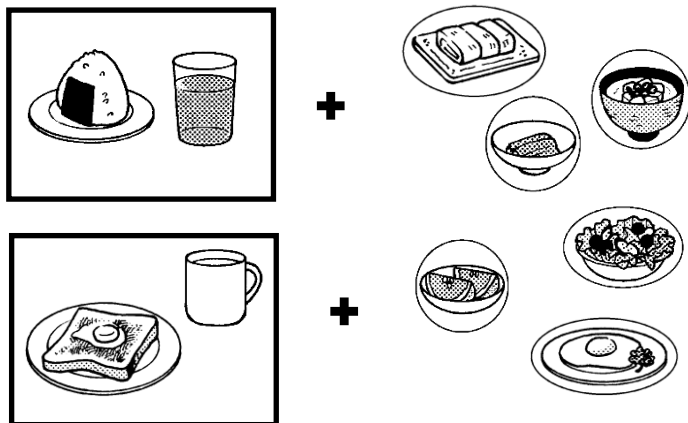
## 一日の始まりを朝ごはんできげに！

朝ごはんには、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睡眠中に下がってしまう体温が上昇して、血流がよくなります。そのほか胃や腸を刺激して、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳の働きが活発になったりします。

体や脳を活動モードに切りかえるためにもしっかり朝ごはんを食べましょう。



## いつもの朝食に1品追加しませんか？



子どもたちは学校で勉強や運動にフル活動です。子どもたちが元気に充実した学校生活を過ごすために、まずは朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

その上で、栄養のバランスにもぜひ御配慮をお願いします。

\*カップスープにコーンやワカメ、冷凍ミックスベジタブルや冷凍小松菜など加えてみるのも手軽でいいですね。

## 朝食のメニューにいかがですか？

### やさいスープ

4月の献立から・・・

《おかずにもなる具たくさんスープです。簡単ですのでお休みの日にお子様と作ってみてはいかがでしょうか！》

- 材料4人分**
- バラベーコン 20g (1~2枚) 短冊切り
  - じゃが芋 130g (大1個) いちょう切り
  - キャベツ 120g (2枚) ざく切り
  - 人参 40g (1/4本) いちょう切り
  - 玉葱 80g (1/2個) スライス
  - ホールコーン 20g マッシュルーム 50g
  - 小松菜 40g (1株)
  - 塩・こしょう 少々
  - 醤油 小さじ1 コンソメキューブ1個 サラダ油 小さじ1

#### 作り方

- ① 材料を切ったら、ベーコン、人参、玉葱の順に油で炒める。
- ② コンソメと水 300ml を加える。
- ③ じゃが芋、マッシュルーム、コーンを加え、調味料を加える。
- ④ キャベツ、小松菜を加える。