

新学期が始まってから約1か月が経ちます。環境の変化に慣れてきた頃だと思いますが、ほっとすると同時に、疲れが出てくる時期かもしれません。ゴールデンウィーク後からは運動会の練習も始まるので、毎日を元気に生活できるように、まずは1日のパワーの源である「朝ごはん」を見直して体調を整えましょう。

げんき あいことば はやね はやお あさ 元気の合言葉★「早寝・早起・朝ごはん」

みなさんはどんな朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べていると言っても、内容について振り返ったことはありますか？「菓子パンだけ」や「ふりかけご飯だけ」の人は、もう一品、おかずを増やせるように、お家のひとと一緒に朝ごはんについて考えてみましょう。



あさ 朝ごはんを食べてると良いことだらけ！？



朝ごはんには、体を目覚めさせる働きがあります。胃や腸などの内臓を活発に働かせ、血流を良くし、体温を上昇させてくれます。また、排便もスムーズになります。さらに、脳にもエネルギーが補給されるので、勉強に集中できるようになります。『朝ごはんを食べてるとテストの結果も良くなる』というデータもあります。ぜひ、朝ごはんをしっかりと食べて学校に来ましょう！

『もう1品！』かんたん朝ご飯♪

ぎゅうじゅう 牛乳・ヨーグルト たまごりょうり 卵料理 なつとう ひややっこ 納豆・冷奴 みそ汁 くだもの 果物 ゆうはんのこ 夕飯の残りでもOK♪



5月の行事といえば、『こどもの日』があります。こどもの日は子どもの成長を願って、生命力があり出世魚と言われる鯉を飾り、「家が絶えない」と縁起が良いとされている柏の葉を使ったお菓子などでお祝いをするのが慣わしです。学校でも5月1日（月）に端午の節句献立で、児童のみなさんの成長をお祝いします。



新じゃがのそぼろ煮

旬の新じゃがいもを使った人気の献立です♪ 実は、苦手な子も多い「豆」も入っていて、栄養満点です！

《分量：4人分》新じゃがいも…2～3個、豚ひき肉…50g、にんじん…5cm、枝豆…20g、ひよこ豆…40g
砂糖…小4、醤油…大1、酒…小1、水…70cc、片栗粉…小1（水で溶く）

《作り方》①新じゃがいもを素揚げする。（蒸してもOK!）

②水を熱し、豚ひき肉をほぐし入れ、にんじんを入れ、火が通るまで煮る。

③ひよこ豆（水煮缶だと便利!）を粗みじん切りにし、入れる。

④調味料・枝豆を入れ、湧いたら、片栗粉でとろみをつける。

⑤じゃがいもを入れて和えたら出来上がり♪

