



まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんを美味しく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続く、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。

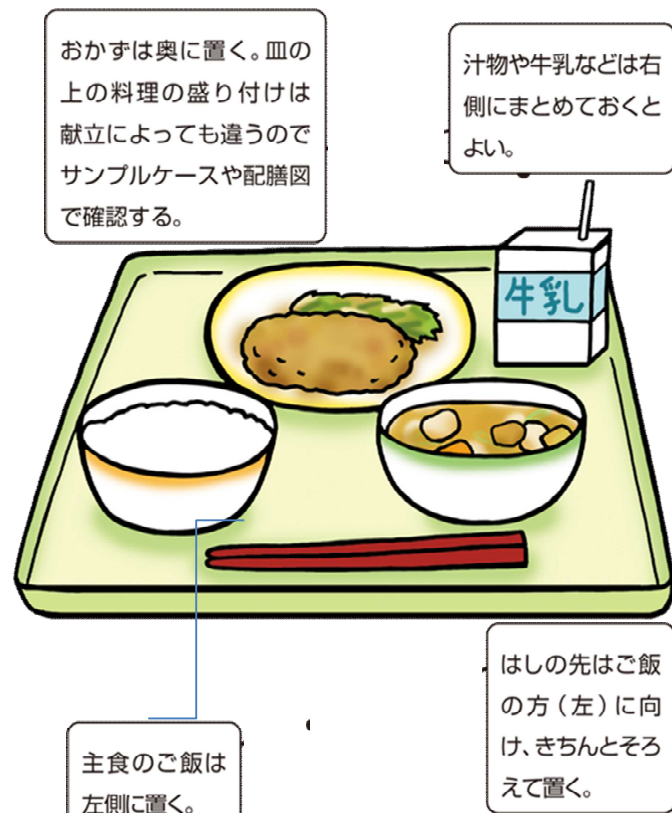


栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



食器をきれいに並べて食べよう!

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。



※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの方は先生とも相談してご飯茶わんやおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。

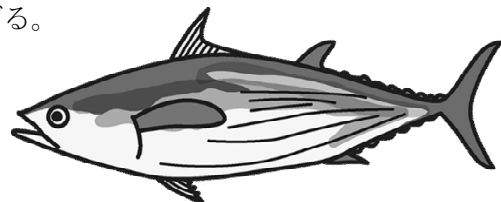
つくってみよう! ~「かつおみそ」~ おにぎりの具にしてもおいしいです。

○材料 (4人分)

かつおなまりぶし	40 g
牛乳	20 g
麦みそ	28 g
サラダ油	1.6 g
料理酒	4 g
三温糖	9.2 g
こいくちしょうゆ	0.6 g
いりごま	4 g

○作り方

- ① なまりぶしは、細かく切る。
- ② 油でなまりぶしを炒める。
- ③ 麦みそ・牛乳・料理酒・三温糖・こいくちしょうゆを合わせて混ぜておく。
- ④ ②に③を入れて、焦がさないように調味する。
- ⑤ ごまを入れて、仕上げる。



※かつおなまりぶしが無い時には、かつおフレークでも作れます。