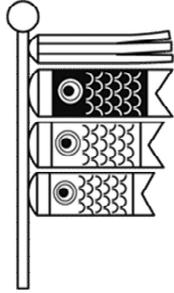




端午の節句

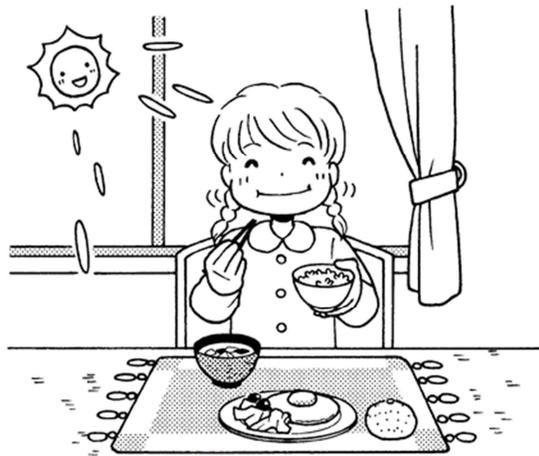


5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事になりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

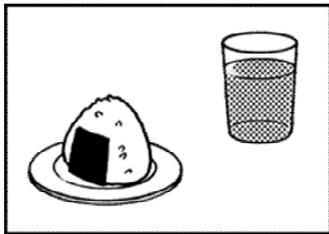


朝ごはんて元気に1日 をスタートしよう！

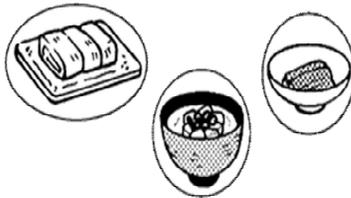
朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみこんだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムを整えましょう。



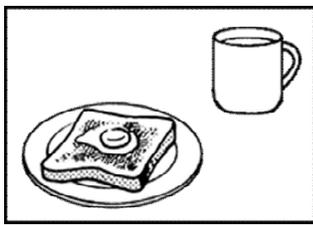
いつもの朝食にプラス1品



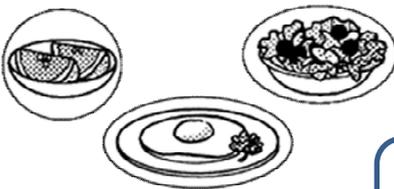
+



主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう。



+



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。

朝ごはんとしても栄養バランスのとれた1品になります。

◎作ってみよう！～ミネストローネ

材料 (4人分)

鶏むね肉細切れ	60 g	とろけるチーズ	4 g
ベーコン	32 g	おろしにんにく	0.8 g
じゃがいも	120 g	油	2.4 g
きゃべつ	100 g	白ワイン	3.2 g
マカロニ	24 g	コンソメ	2 g
水煮大豆	20 g	塩	2 g
にんじん	60 g	こしょう	0.1 g
セロリ	20 g	チキンブイヨン	24 g
ダイストマト	68 g	鶏ガラスープ	24 g
ソテードオニオン	20 g		

作り方

- ① ベーコンは短冊に切る。
- ② じゃがいも、にんじんは1.5 cm角のさいのめに切り、きゃべつとセロリは1.5 cm角に切る。
- ③ 油で鶏肉、ベーコンを炒め、白ワイン、にんにくを入れ、にんじん、セロリを入れる。
- ④ ③にブイヨン、ガラスープを入れ、水を入れる。
- ⑤ ④にじゃがいも、マカロニ、ソテードオニオン大豆を入れ火が通ったら、きゃべつを入れる。
- ⑥ ダイストマトを入れ、残りの調味料(チーズ以外)を入れて煮込む。
- ⑦ 仕上げにチーズを入れて盛りつける。