

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>早寝・早起きを心がける</p>	<p>朝・昼・夕の3食をしっかり食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
---------------------------	--------------------------------	---------------------------

1群 魚・肉 卵・豆 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂
--------------------------------	------------------------------	--------------------	-------------------------	-------------------------------	-----------------

6つの基礎食品群 全群集合！

いろいろな食品群からバランスよく摂取しましょう。

つくってみよう！ 「カレーうどん」

5月28日の献立です。

材料（4人分）

ゆでうどん	400 g
鶏肉（一口大）	80 g
さつまあげ	50 g
油あげ	20 g
人参	1 本
玉ねぎ	中1 個
キャベツ	200 g
深ねぎ	40 g
かつおぶし	30 g
薄口しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ1 強
カレー粉	小さじ1
かたくり粉	小さじ1.5
塩	少々
油	小さじ1.5 g
水	500 cc

作り方

- 1 かつおぶしでだしをとっておく。
- 2 玉ねぎ、人参は千切りにする。キャベツは太千切りにする。深ねぎは小口切りにする。
- 3 さつまあげは短冊切りに、油あげは千切りにする。
- 4 鶏肉は一口大に切っておく。
- 5 油を鍋に敷いて鶏肉を炒め、玉ねぎ・人参も軽く炒める。
- 6 5にかつおだしを入れ、油あげを入れてひと煮たちしたら、調味料を加える。
- 7 6が煮立ったら、さつまあげ、キャベツ、ゆでうどんを入れて、ひと煮たちしたら水溶き片栗粉を入れる。
深ねぎを入れて仕上げる。

