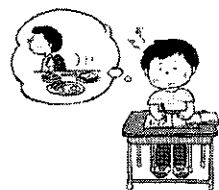
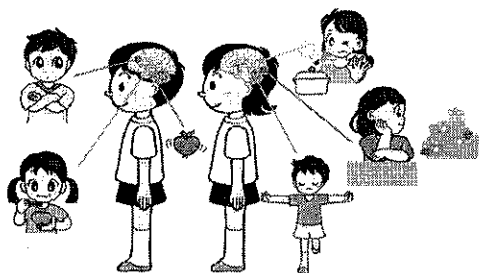


新緑がまぶしい季節になりました。新学期が始まって1ヶ月半、新しい学年・学級には慣れましたか？  
季節が移り変わるこの時期は、緊張がほぐれて疲れの出やすい時です。疲れをためないように早寝早起きをし、朝食をしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

## 朝ごはんとは

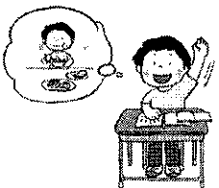


考えたり、知らなかったことを覚えたり、体を動かすための指示を出したり・・・  
いろんな働きをするみんなの脳。  
脳は、たくさん働くために、たくさんのエネルギーを使います。  
そんな働きものの脳は、みんなが寝ている間も働き続けています。



朝ごはんを食べないと、脳はエネルギーが足りなくて、きちんと働くことができません。

朝ごはんを食べないと  
○○はエネルギー不足に。  
きちんと○○○○を食べて  
集中力アップ！



きちんと朝ごはんを食べると、脳に栄養が運ばれるので、集中して学習に取り組むことができます。



## 朝ごはんの効果

## 朝食で始まる元気な1日

### ①からだのめざましスイッチ (体温の上昇 エネルギー補給)

睡眠中に下がった体温を上げ、体を目覚めさせる。→朝から元気に過ごすことができる。

### ②脳の目覚ましスイッチ (脳の活性化)

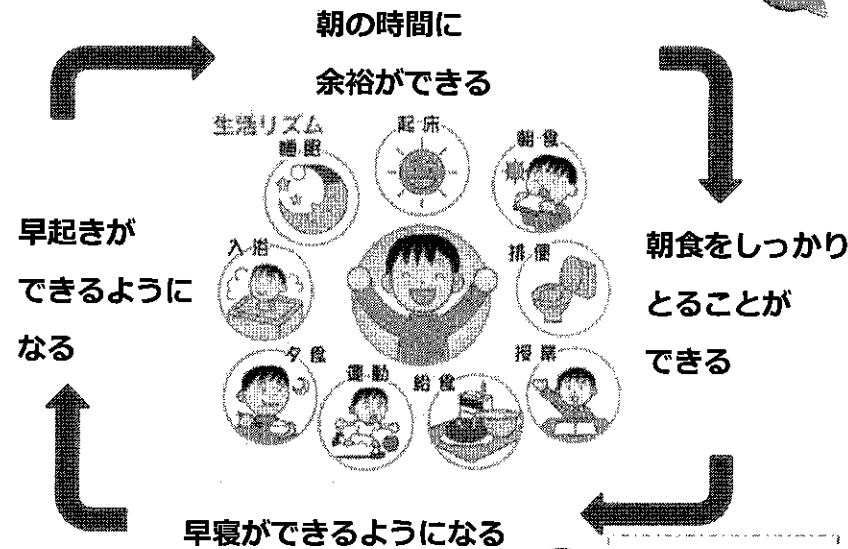
エネルギーが脳に供給される。→しっかり学習し、勉強に集中できる。

### ③おなかの目覚ましスイッチ (排便の促進)

食べ物をとることで、消化器系が活動を開始する。→排便を促し、便秘を防ぐ。



## 朝ごはんとは生活リズム



朝ごはんをしっかりとるためには・・・

- ①○○・○○○をする。
- ②夜は○○前には食べない。



## 5月のおばあちゃんの味は・・・「打ち豆なます」



なますとは・・・昔魚と大根、人参などの野菜と酢で作ったことから名づけられました。打ち豆を使った打ち豆なますは、古くから秋の収穫を祝う報恩講、正月、結婚式など事あるごとに作られたそうです。  
打ち豆とは・・・大豆をぬるま湯に浸して、木づちで叩いてつぶしたものを乾燥させたものです。大豆より早く煮えて長期保存もできる便利な大豆加工食品です。

5月27日 (金) のりあげ君



材料 (4人分)

・れんこん	120g	・しょうゆ	小さじ1
・じゃがいも(せん切り)	1個	・酒	小さじ1
・鶏挽肉	200g	・砂糖	小さじ1
・人参(みじん切り)	1/5本	・塩	少々
・卵	1/2個	・のり	2枚
・パン粉	30g	・揚げ油	

東京の杉並区の学校で人気レシピです。簡単に作れるのでご家庭でも調理してみてください。

- ①れんこんは皮をむいて水につけておく。半分はすりおろし、半分は粗みじん切りにする。
- ②のり以外の材料を粘りがでるまでよく混ぜ、8等分して小判型に丸める。
- ③のりは1枚を4等分にし、おにぎりの要領で②に巻きつける。
- ④油で揚げる。

