

5月も中旬になり、日中は、気温が高くなってきました。みなさん体調を崩していませんか。毎日の食事や運動、睡眠など規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

朝ごはんですイッチオン！！

私たちの体温や脳内の温度は寝ている時は、0.5～1℃ほど低い状態です。朝起きてすぐは、エネルギーが不足している状態なので、朝ごはんを食べないと、頭がぼーっとして、体に力が入りません。朝ごはんを食べて活動に必要なエネルギーを補給しましょう。朝ごはんを食べると、たくさんからだにいいことがあります。



① 勉強に集中できる（頭のスイッチオン）



② 元気に体を動かせる（体のスイッチオン）



③ すっきり便が出る（おなかのスイッチオン）

午前中元気に活動するためにも、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

【おすすめレシピ】

保護者の方へ

*朝食におすすめのレシピを紹介します。

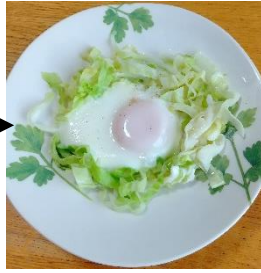
【巣ごもりたまご】 1人分

<材料>

- 鶏卵 1個
- 線キャベツ 葉 1/2枚
- 油 適量
- 塩こしょう お好みで



↑加熱前



↑できあがり

<作り方>

- ① キャベツを千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、千切りキャベツを真ん中に穴を開けた形に並べる。
- ③ 穴の部分にたまごを割り入れて、目玉焼きを焼くように蓋をして焼く。
- ④ 黄身の硬さは、半熟や硬めなどいろいろで好みで良い。

*おやつにおすすめのレシピを紹介します。

【ごぼうチップス】 4人分

<材料>

- 水田ごぼう 1/2本
- 薄力粉 大さじ3
- 塩 適量
- 揚げ油



<作り方>

- ① ごぼうは、包丁の背で皮を軽くこすり取り、厚さ3mmほどで斜め切りにする。水にさらしてアク抜きをする。
- ② ごぼうをザルに上げ、水気を切る。ボールに薄力粉を入れ、ごぼうに粉をまぶして、170℃の油で3~4分揚げる。
- ③ 表面がパリッとしきつね色になれば、揚げ時の目安。お好みで、塩や青のり、塩コショウなどで味付けする。

※ごぼうやれんこん、かぼちゃなど色々な野菜をチップスにできます。下の写真は、しょうゆと砂糖の甘辛ダレを絡めています。

