

『生活リズム』乱れていませんか？

朝、なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、なんとなく元気が出ないことはありませんか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食



主菜



副菜



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



給食レシピ

けいちゃん

材料（4人分）

鶏もも肉……………1枚(200g)
おろししょうが……………2cm
キャベツ……………1/4玉
玉ねぎ……………1/2玉
にんじん……………1/2本
ごま油……………小さじ1
豆みそ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ2
豆板醤……………適量
塩・こしょう……………少々

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、おろししょうがとAを合わせ、漬け込んでおく。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは3mm程度のいちょう切りにする。
- ③ 鍋にごま油をひき、①を炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら②を入れ炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、塩、こしょうで味を調える。



いろは、むらさきやみどり、たくさんのまるいつぶがくっついている くだものはな～んだ？

くいずのこたえは、みぎしたをみてね！



全国郷土料理の日「岐阜県」



たぬきうどん

岐阜県の「たぬきうどん」は、冷たいつゆにうどんを入れ、天かすと甘辛く煮た刻み揚げ、ねぎなどをのせたものをいいます。給食では温かいつゆで提供します。



けいちゃん

飛騨・美濃地方発祥の郷土料理で、鶏肉を一口サイズにカットし、みそ・しょうゆ・香辛料などを調合したタレに漬け込んであり、キャベツなどの野菜などと一緒に焼いたりして調理します。