

# いただきま～す



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がるこもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

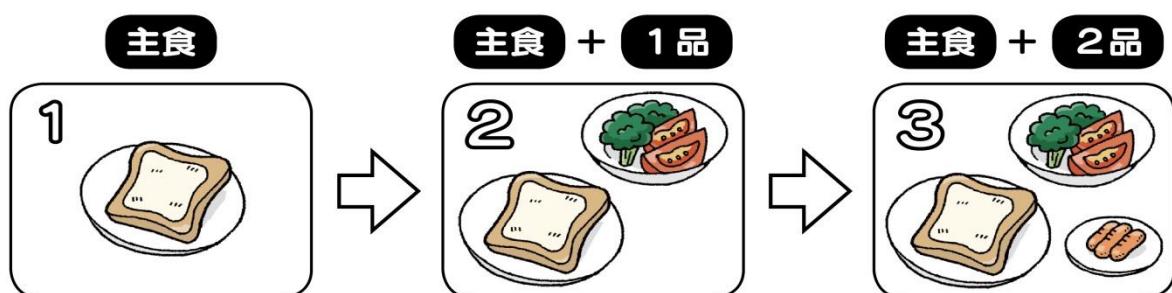
## 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

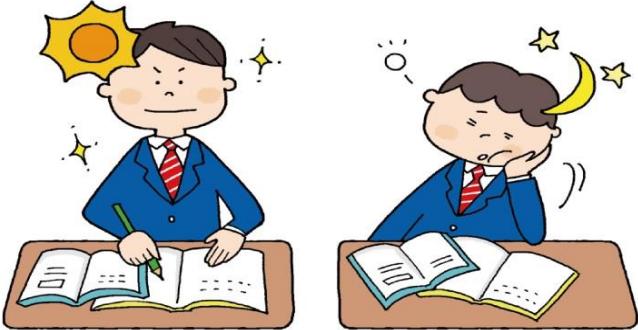


朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



## 朝型生活の方が成績がいい！

生活習慣が朝型の人が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを朝型になると、朝から元気に脳と体が動きます。



朝の光にはパワーがある！

## 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ズレがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開け、朝の光を浴びるようにしましょう。



(料理名) スラッピージョー

一人分のエネルギー 155kcal

朝ごはんにも  
おすすめです。

材料名	分量(4人分:g)	作り方
豚ひき肉	150	1 にんじん、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにし、大豆ミートは水でもどしておく。
大豆ミート(乾燥)	25	
水煮大豆	75	2 フライパンに油をひき、豚ひき肉と赤ワインを入れ、色が変わるまで炒める。
にんじん	50	3 玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
玉ねぎ	150	4 大豆ミート、水煮大豆を入れる。
ピーマン	50	5 ★とピーマンを入れて煮て、仕上げる。
赤ワイン	小さじ1	
サラダ油	小さじ1	
カットトマト(缶)	25	※ パンにはさんで食べるアメリカの料理です。
トマトケチャップ	大さじ2と2/3	大豆ミートがない場合はひき肉100gを追加して作ってください。
ウスターソース	小さじ1と1/2	
砂糖	小さじ1強	
食塩	少々	
こしょう	少々	

※中学生の量を基準にしています。