

# いただきます～す



## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



<p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p><b>運動</b></p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

# 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。とくに1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



## 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

## 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ごはんだけ、パンだけなど、主食だけ食べているという人も多いかもしれません。何かと忙しい朝ですが、野菜が入った汁物や、肉・魚・卵・大豆製品のおかずという組み合わせを意識すると、主食・主菜・副菜がそろい、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b></p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>+ 果物</b></p> <p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
-----------------------------------------	--------------------------------------------	---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

## 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

### 「食べる時間がありません」

まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



### 「おなかがすいていません」

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



### (料理名) ししゃものねぎソースがけ

一人分のエネルギー 97cal

材料名	分量(4人分 g)	作り方
ししゃも 片栗粉 揚げ油	8尾 大さじ2 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>ししゃもにまんべんなく片栗粉を付ける。</li> <li>揚げ油を準備する。</li> <li>ねぎは小口切りにする。</li> <li>鍋に★を入れて煮立たせ、ねぎソースを作る。</li> <li>片栗粉を付けたししゃもを油で揚げる。</li> <li>4で作ったねぎソースを上からかけて出来上がり。</li> </ol>
★ねぎ おろししょうが 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 水	30g 小さじ1 大さじ1弱 小さじ2 小さじ2 小さじ1/2 小さじ2	

ねぎが入ったさっぱりした味のソースです。鶏肉・豚肉・鮭・鯖などを、蒸す・焼く・揚げるなどしたものにかけても、美味しくいただけます。ねぎソースは大量調理に合わせた分量になっていますので、ご家庭で調理する際は、少し多めに作るとかけやすくなります。

※中学生を基準にしています。