



木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節となりました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、学校が再開するまでにはもう少し時間がかかります。いつも楽しそうに食べていた子供たちの姿が見られず、とてもさみしいです。また給食が食べられる日を、楽しみに待っていてほしいと思います。学校がお休みだと生活リズムが乱れてしまいがちですが、毎日元気であるためにも、規則正しい生活を心がけましょう。



**早起き**

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

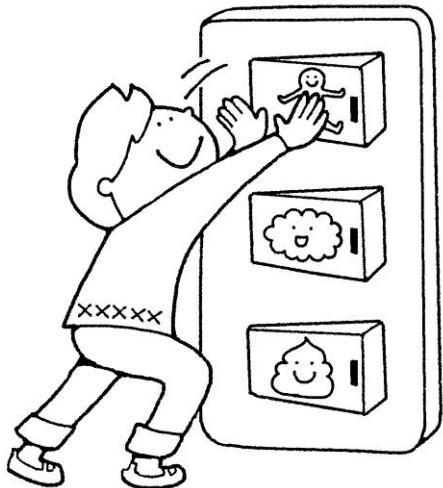
**早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

**朝ごはん**

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

ちよう しよく  
**朝食で3つのスイッチオン**

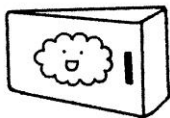


からだ  
**体のスイッチ**



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

のう  
**脳のスイッチ**



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。





お家で過ごす時間が長い今こそ、お家の人と一緒に作ってみませんか? 2年生から6年生は、給食の味を思い出しながら! 1年生は、給食で食べる料理の予習ができちゃいますよ!

### ✿キムチラーメン✿

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
蒸し中華めん	440g		①めんは、スープの出来上がりに合わせて蒸しておく。(冷凍めんや生めんはゆでる。) ②鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める。 ③にんじん、たまねぎを加えて軽く炒める。 ④水、中華だしを加えて煮る。 ⑤キャベツ、もやし、白菜キムチを加え、調味料で味付けする。 ⑥にら、ねぎを加え、仕上げにごま油を加えて味を調える。 ⑦器にめんとスープを盛り付ける。
サラダ油	小さじ1		
豚もも肉(薄切り)	40g	2cm小間切り	
にんにく	2g	みじん切り	
しょうが	2g	みじん切り	
にんじん	中1/8本	せん切り	
たまねぎ	中1/4個	スライス	
キャベツ	大きな葉1枚	ざく切り	
もやし	1/4袋		
白菜キムチ	60g		
にら	1/5束	2cm幅 斜め小口切り	
ねぎ	中1/5本		
酒	小さじ1弱		
みりん	小さじ1弱		
しょうゆ	大さじ1強		
塩	小さじ1/2強		
こしょう	少々		
ごま油	小さじ1/3強		
中華だし	適量		
水	600cc		

給食のキムチは、あまり辛いものを使っています。キムチの味をみて、塩やしょうゆの分量を調整してください!



### ✿たこやきポテト✿

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
じゃがいも	中3個	一口大	①じゃがいもは、ゆでてから熱いうちにつぶし、粗熱をとる。 ②たこはさっとゆでて水気をよくきる。 ③フライパンに油を熱し、ベーコン、ねぎをさっと炒める。 ④①のじゃがいもに、たこ、炒めた具材、紅しょうが、塩、こしょう、かたくり粉を加えてよく混ぜる。 ⑤4つに分けて手で丸める。 ⑥オーブンで、表面がカリッとして焼き色がつくまで焼く。 ⑦おこのみソース、青のり、かつおぶしを、お好みでかける。
サラダ油	小さじ1/2		
ベーコン	1枚	短冊切り	
ねぎ	中1/4本	みじん切り	
紅しょうが	6.5g	みじん切り	
塩	小さじ1/6弱		
こしょう	少々		
たこ	80g	みじん切り	
かたくり粉	大さじ1		
おこのみソース	適量		
青のり	適量		
かつおぶし	適量		

好きな具材を色々入れてアレンジしても楽しいです!



### ✿おかしなめだまやき✿

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
黄桃缶詰(ハーフ)	4切		①アルミマドレーヌカップの中央に黄桃を置く。 ②粉寒天を水に入れてふやかし、火にかけて煮溶かす。 ③②に乳酸菌飲料を混ぜる。 ④黄桃のまわりに③の液を流し入れる。
粉寒天	2g		
水	140cc		
乳酸菌飲料(カルピス)	52g		
アルミマドレーヌカップ	4枚		

簡単においしくできます!

