

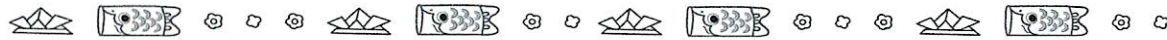


生活リズムをととのえよう



風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉もあるように、気持ちが沈んだり、やる気が出なかったりすることもあります。これを防ぐには、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。

* 5月5日 こどもの日 端午の節句 *



こどもの日は、『端午の節句』ともいいます。端午の節句には、こいのぼりや武者人形を飾り、男の子の健やかな成長と幸せを願います。



「かしわもち」

こどもの日に食べるお菓子といえば「かしわもち」ですね。かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので「子孫繁栄（家系が代々続いていく）」という縁起をかついで使われるようになりました。



1日を元気にスタート！「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう！

こんな人はいませんか？

食べる時間がありません。

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなかがすいてなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか？夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

おもにエネルギーのもとになる食品

おもに体をつくるもとになる食品

おもに体の調子を整えるもとになる食品

＜朝ごはんの効果＞

- ★体温が上がり、元気に活動できる。
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる。
- ★胃や腸が刺激され、うんちがすっきりでる。

給食メニュー紹介

今年もおたよりで、給食メニューを紹介します！今月紹介するのは5/10（月）に登場する「白身魚のレモンソース」です。甘じょっぱいタレで食べやすいメニューです。魚が苦手な人でも、進んで食べられると思います。このレモンソースは万能で、ささみなどの肉にも合います。ぜひアレンジしてみてください！

☆材料（4人分）☆

- 白身魚
白身魚 4切
塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 適量
揚げ油 適量
- タレ
砂糖 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ2/3
レモン果汁 小さじ1と1/2

☆作り方☆

- ①白身魚に塩こしょうで下味をつける。
- ②片栗粉をまぶして揚げる。
- ③タレの材料を火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④②の揚げた白身魚にタレをからめる。

