



新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。

さて、新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、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。

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。

早起き



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

朝ごはん



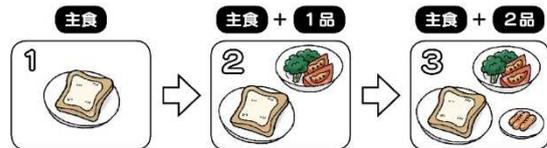
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんをとりましょう。

朝ごはんは、英語で「breakfast」と言います。断食（fast）を破る（break）という意味です。朝ごはんをぬくと長時間、食事をとらないこととなります。

1日の始まりにきちんと朝ごはんをとりましょう。

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。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



5月の献立だより

★ちらし寿司・・・開校記念日に合わせたお祝い献立です。ちらし寿司を手巻きにしてくださいませしょう。

★ちくわの抹茶揚げ・・・新茶の季節に合わせて、ちくわの天ぷらに抹茶をかけた料理です。

★ピースそばろごはん・・・今が旬の生のグリーンピースを入れたそばろごはんです。冷凍のグリーンピースとは一味違う旬の味をいただきます。

★カツオのかりん揚げ・・・初カツオの季節です。カツオをカリッと揚げて、甘辛いたれをからめたかりん揚げにします。

★せんべい汁・・・青森県八戸市の郷土料理です。その地域に古くから伝わる「南部せんべい」を入れた汁です。

★ジャンボぎょうざ・・・直径15cmの大きな皮に包んだ手作りぎょうざです。給食室の大きな釜でカリッと揚げて作ります。

