

新年度がスタートし、新しいクラスにも慣れてきた頃ですが、季節の変わり目で疲れがやすい時期です。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムをつくり、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって体調を整えましょう。

## 朝ごはんを、1日のスイッチを入れましょう

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の動きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。朝ごはんは体を目覚めさせるスイッチを入れてくれます。朝ごはんを食べて、爽やかな1日をスタートさせましょう。朝ごはんを食べていない人は、まず主食を食べることから始めて、主菜や副菜・汁物などを組み合わせることで、少しずつステップアップしていきましょう。

### ☀️ 脳のスイッチ

ごはんやパンなどの炭水化物は、消化・吸収されて「ブドウ糖」になります。脳が動くためには、この「ブドウ糖」が必要です。脳に栄養が届くと、集中力が高まります。



### ☀️ 体のスイッチ

朝食をとって栄養がいきわたると、体の中で熱が作られ体温が上がります。血行がよくなると、体温が上がって体の調子が良くなり、体を動かすための準備ができます。



### ☀️ おなかのスイッチ

朝食をとることで、胃腸が刺激されて排便がうながされます。朝は排便に適している時間帯なので、便意を我慢せずに過ごせるよう、早寝・早起きを心がけましょう。



## ～朝食のステップアップをめざしましょう!!～



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べることが基本ですが、1品選ぶ時も、栄養バランスに気を付けて選んでみてはどうでしょうか。

4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日本	韓国	スペイン	ギリシャ	フランス	ドイツ	カナダ	中国	イギリス	ロシア	アメリカ

### 世界の料理 ②

## ナムル (韓国)



ナムルは、野菜や山菜、野草などを茹でて、味付けした韓国で定番の家庭料理です。

「野(ナ)+「物(ムル)」で「野物(野菜)」という意味があります。



ご飯の上にナムルと炒めた肉、卵などの具をのせた「ビビンバ」も韓国の伝統的な料理です。

### ～韓国のスプーン「スッカラ」 箸「チョッカラ」～

韓国では、金属製のスプーン「チョッカラ」や箸「チョッカラ」を使って食事をします。スッカラは、柄が長く、すくう部分の曲がり浅いのが特徴です。韓国では、器を手に持たず食べることが食事のマナーとされているので、汁物を食べる場合はスプーンを使います。また、金属の食器が使われることも多く、学校給食でも使われています。



### 今月のおすすめメニュー

## おこめんのナムル

【1人分】  
エネルギー：80kcal  
塩 分：0.6g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
おこめん (米粉麺)	50g		① おこめんを熱湯したお湯で1～2分茹で、湯をしっかりときる。 ② ボウルに、①・Aの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。 ③ 野菜を切る。 ④ キャベツ・にんじんを茹で、ざるに上げて湯をきる。 ⑤ ②に④・Bを混ぜ合わせる。
A 酢	大さじ1		
こいくちしょうゆ	大さじ1/2		
砂糖	大さじ1/2		
塩	ひとつまみ		
ごま油	小さじ1		
キャベツ	3枚	細切り	
にんじん	1/4本	細切り	
B きゅうり	1/2本	細切り	
カットわかめ	3g	水で戻す	
とうもろこし (缶詰)	25g		

給食ではおこめんを使用していますが、春雨やそうめんでもおいしく作れます。ぜひ作ってみてください。

