

若葉がまぶしく、過ごしやすい季節となりました。
新年度が始まって、1ヶ月が経ち、子どもたちの疲れが出やすい時期です。元気に学校生活を送るために『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムをつくり、体調を整えましょう。

朝ごはんを一日を元気にスタート！



朝起きた時の脳や身体はエネルギーが切れた状態です。朝ごはんを食べることで、休息モードから活動モードに身体全体が変わります。

朝ごはんをしっかりと食べると…

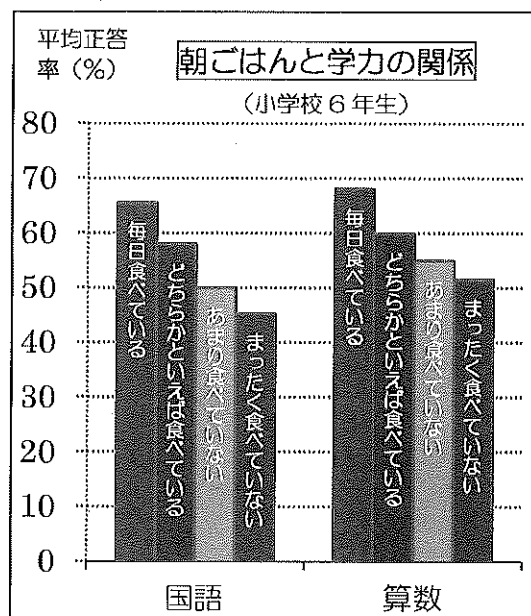
- ・体温が上がり活動モードになる
- ・脳にエネルギーが補充され集中力がアップする
- ・腸が刺激されて便通がよくなる



朝ごはんとう学力の関係は？

朝ごはんをしっかりと食べている人の方が、正答率が高いことがわかっています。

資料：文部科学省全国学力・学習状況調査(令和元年度)



もう1品をプラスで、栄養バランス朝ごはんに！

食べていない人は、何か食べることから始め、主食しか食べていない人は、主菜・副菜などをプラスしていきましょう。



食のことわざ ②

「鯛も一人はうまからず」



意味：鯛のようにおいしい魚や料理であっても、たった一人で食べるのであれば、味気なく感じることから食事は大勢で食べた方が美味しく感じられること

鯛

「周」には、すみずみまで行き渡るという意味があり、幸せをいきわたらせるめでたい魚という意味がこめられています。

鯛にまつわることわざクイズ

〇にあてはまる言葉は何でしょう。

① 〇〇で鯛を釣る

♀ヒント：海の生き物で背中が曲がっています。・・・わずかな元手や労力で大きな利益を得ること。答えは「えび」

② 〇〇っても鯛

♀ヒント：物が悪くなった時にいいです。・・・優れたものは傷んでもそれなりの値打ちがあること。答えは「くさ」

③ 〇〇にも中(あた)れば鯛にも中(あ)る

♀ヒント：毒があり風船のように膨れる魚です。中る(あたる)とは、中毒という意味。・・・運が悪い時には何でもないことからも害を受けること。答えは「ふく」

今月のおすすめメニュー

かほう 黒鯛の香芳だれかけ

【1人分】
エネルギー：194 kcal
塩分：0.4g

材料 (4人分)	切り方	作り方
黒鯛	300g	角切り
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
おろししょうが	1.0g	
砂糖	大さじ1	
料理酒	小さじ2	
みりん	小さじ2	
濃口しょうゆ	小さじ4	
水	30mL	

① 鍋にAを入れ煮立たせ、たれを作る。
② 黒鯛に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③ ②にたれをからめる。

黒鯛は「子又」と言われ、広島県でたくさんとれます。甘辛く煮つけたり、ムニエルや甘辛く煮つけてもおいしいです。作ってみてください。