

若葉がまぶしく、初夏の風を感じる過ごしやすい季節となりました。

一方、「五月病」という言葉があるように、疲れが出てくる時期でもあります。『早寝・早起き・朝ごはん』の生活リズムを大切に、元気な心と体をつくりましょう。



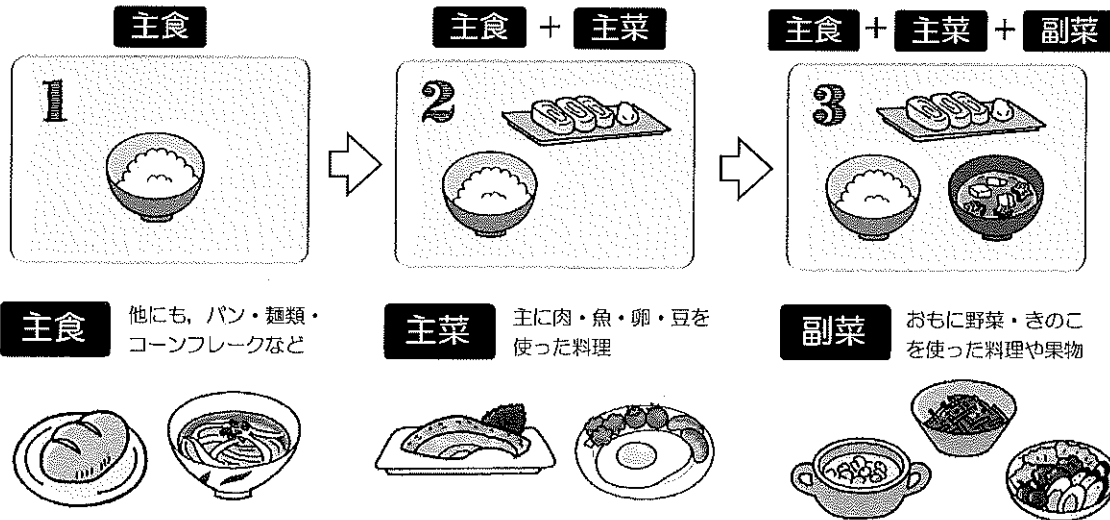
1日の生活リズムは朝ごはんから！

起きたばかりの脳や体は、エネルギーが切れた状態です。そのため、朝ごはんできっかりとエネルギー源を補給し、脳の働きを活発にすることが大切です。

また、私たちの体には、「時計遺伝子」という仕組みがあります。朝ごはんを食べることで、体内時計がリセットされ、1日の活動をスムーズに始めることができます。

朝ごはんステップアップ 1

栄養バランスの整った朝ごはんが良いとは分かっているけど、毎日きちんと準備するのは大変です。夕食の残りや冷凍野菜、調理せずに食べられる食品を活用して、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんに近づける工夫をしてみましょう。



夕食のおかずの残りや調理せずに食べられる食品も活用して、バランスのよい朝ごはんを目指そう！

毎月楽しく ことわざを学ぼう！ 『猫にかつお節』



意味：油断できない状況を招くこと。
また、危険な状況にあることのたとえ。

猫のそばに好物のかつお節を置くと、すぐに食べられてしまうことに由来します。かつお節は、日本最古の歴史書である「古事記」に、堅魚（カタウオ）として登場しており、古くから食べ続けられている食材です。

世界で最も〇〇な食品?!

和食に欠かせない食材「かつお節」は、世界で最もかたい食品としてギネスブックに登録されています。削られた後のかつお節からは想像もつかないかもしれませんが、その硬度はトパーズや水晶に匹敵するほど。鮑（かな）のような鋭い刃物で削り取るしかないのも納得ですね。



食育 English! & Cooking!

Potato(じゃがいも)

「シャキッとポテトのごまじゃこあえ」

材料 (4人分)		切り方	作り方
ちりめん	大さじ1		① 材料を切る。 ② ちりめんを炒る。 ③ じゃがいも、にんじん、小松菜を茹でて、冷ます。 ④ 調味料を混ぜ合わせる。 ⑤ 材料と④を和える。
じゃがいも	中2個	せん切り	
にんじん	1/4本	せん切り	
小松菜	2株	2cm幅	
白ごま	小さじ1		
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
酢	小さじ2		
塩	少々		

旬の食材「じゃがいも」は茹ですぎに注意！さっと茹でてシャキシャキ感を味わおう！

【一人分：エネルギー 48kcal 塩分 0.4g】