



若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月が過ぎようとしています、新しい環境での疲れが出てくる時期でもあります。

休みの日にも早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



## げんき きほん 元気の基本!

## はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げんき す 毎日元気過ごすためには、しょくじ すいみん 食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、ねむ のう からだ めざ 眠っていた脳と体を目覚めさせ、かつどう はじ 活動をはじめるためのエネルギーになるとともに、せいりせいふく 規則正しい生活リズムを整えるなど、じゆうよう やくわり は 重要な役割を果たしています。



### あさ 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が上がる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

### えいよう 栄養バランスも意識しましょう



みんなは朝ごはんをしっかり食べられているかな？

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b></p> <p>野菜の味噌汁 野菜スープ</p>
<p><b>+ おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>+ 果物</b></p>
<p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>	

### リクエスト給食

調査月	調査校	実施月
5月	砥部中	7月
6月	麻生小	9月
7月	広田小	10月
9月	宮内小	11月
10月	幼稚園・こども園	12月
11月	砥部小	1月
12月	砥部中3年生	3月

7月から実施します。お楽しみに♪

### 給食のメニュー！作ってみませんか？

#### 大分県の味めぐり【鶏めし】

#### <材料4人分>

米	2合
鶏もも肉	40g
ごぼう	40g
にんじん	40g
干しいたけ	2g
むき枝豆	20g
濃口しょうゆ	8g
薄口しょうゆ	14g
上白糖	4g
みりん	4g

#### 作り方

- ① 米を洗い、炊飯釜に入れ2合の目盛り少し下まで水を入れる。
- ② 鶏もも肉は1.5cm角、ごぼうはさがき、にんじんはせん切りにし、干しいたけは水で戻しておく。
- ③ ②の材料とむき枝豆、調味料をすべて入れ、軽くかき混ぜてから炊飯する。

※干しいたけの戻し汁を入れるとうま味がさらに増して、おいしくなります！その時は最初に入れる水をさらに減らしておくのを忘れなく！