

新緑がまぶしいさわやかな季節となりました。新学期がスタートして1ヶ月が経ち、新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃でしょう。

元気よく学校生活を送るためには、朝ごはんを食べることが大事です。毎日朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

## 朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

### ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんをしっかりと食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

### 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



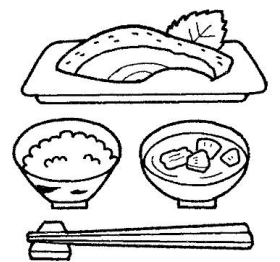
いよいよ運動会のシーズンです。運動会の練習や中体連に向けて、規則正しい生活や1日3食の食事をとり、体調管理をしましょう。



### 無理なく続ける朝食

## 一汁一菜

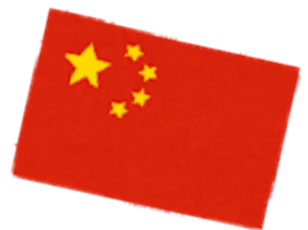
一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？ 品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。



2020年東京オリンピックに向け、2か月に1度、世界の料理をご紹介します！

## あじ せかい味めぐり

中国



### 中国ってどんな国？

中国はアジア大陸の東部に位置する広大な国で、日本の面積の25倍にあたります。正式名は「中華人民共和国」で、首都は「北京」です。人口は約13億8千万人で、世界一人口が多い国です。



#### ◎材料（10本分）

春巻きの皮	10枚
豚薄切り肉	150g
もやし	120g
たけのこ水煮	80g
ピーマン	2個
春雨	40g
干しいたけ	2個分
水	1/2カップ
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
オイスターソース	大さじ1
片栗粉、油、酒、ごま油、小麦粉	・・・適量

#### ◎下準備

豚肉は細切り、しいたけは水で戻し、千切りにする。ピーマンも千切りにし、春雨は熱湯で1分茹で、さっと洗い、長さ3cmに切る。

#### ◎作り方

- フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、①を加えて炒める。しんなりしたら、合わせ調味料を加え、煮立ったら春雨を入れる。少し煮たら、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。ごま油大さじ1/2を振って混ぜ、冷ましておく。
- 小麦粉大さじ1と水大さじ2を混ぜて小麦粉のりを作る。春巻きの皮をまな板に置き、具を中央より手前に置き、皮を包んでいく。巻き終わりの部分に小麦粉のりを塗り、しっかりと留める。
- フライパンの深さ1/2まで揚げ油を入れ、中温に熱したら春巻きを入れ揚げていく。
- 弱火にして4～5分揚げ、きつね色になったら完成。

春巻きは中国料理のひとつで、豚肉・タケノコ・しいたけなどを細かく切って炒めた具を小麦粉で作った薄い皮で包み、油で揚げたものです。春巻きの由来は、春の素材を皮で包んだ食べ物というのが春巻きの語源といわれています。



残食量（食べ残し） 3月…712キロ （1日あたり…約44.5キロ）