



元気のヒミツは「早寝・早起き・朝ごはん」



新年度が始まり、ひと月が経ちました。学校生活には慣れてきましたか？5月は「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、生活リズムを見直しましょう！

早寝	早起き	朝ごはん
 <p>睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	 <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	 <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>

お休みの日に作ってみましょう！ 簡単♡朝ごはん



◎きゅうりのごま醤油和え（4人分）

〈材料〉

- ・きゅうり 2本
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1弱
- ・塩 ひとつまみ
- ・ごま 小さじ1

〈作り方〉

1. 野菜を洗い、きゅうりは小口切りにする。
2. お湯を沸かし、きゅうりをゆでる。
3. 流水で冷まして、水気をしぼる。
4. ボールに3を入れて、調味料とごまを混ぜ合わせる。

◎チーズリゾット（1人分）

〈材料〉

- ・ごはん 茶碗1杯
- ・牛乳 3/4 カップ
- ・ベーコン 20g
- ・スライスチーズ 1枚
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
(粗挽き)

〈作り方〉

1. ベーコンは短冊切りにする。
 2. 鍋にベーコンを入れて、こんがりとするまで炒める。
 3. 2にごはんを入れて炒め合わせる。
 4. 牛乳、塩、スライスチーズをちぎりながら入れて、火にかける。
 5. チーズが溶けたところで、こしょうを入れて完成！
- ※完成したところに、好んで粉チーズや乾燥バジルなどをかけてもおしゃれに、おいしくなりますよ！

夏も近づく～♪

はらじゅうはらや
八十八夜



「八十八夜」は、立春を1日目として88日目のことをさします。この日につんだお茶を飲むと、長生きすると言われていています。令和3年は5月1日が「八十八夜」です。

埼玉県狭山市は、お茶の産地として有名です。日本三大銘茶の1つにも選ばれ、「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」と言われています。5月6日には、狭山茶を使った『ホキお茶フライ』が登場します。味が濃く、すっきりとした香りのお茶の葉を楽しんでくださいね！