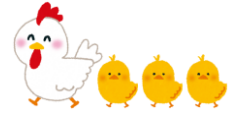




# 元気のヒミツは、朝ごはん



みなさんは、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べることで、からだの3つのスイッチが入り、1日を元気いっぱい活動することができます。

## 朝ごはんを食べて3つのスイッチをONにしよう！



**体のスイッチ**

体温が上がり、体を活発にうごかすことができます。



**頭のスイッチ**

朝ごはんが脳のエネルギーとなり集中力がアップします。



**おなかのスイッチ**

おなかの調子が整い、すっきりと  
うんちがでできます。

### お休みの日に作ってみましょう！ かんたん簡単♡朝ごはん



#### ◎うま塩キャベツ（4人分）

〈材料〉

- きゅうり 1本
- キャベツ 4枚
- 塩昆布 7g
- ごま油 6g(小さじ1.5)
- しょうゆ 8g(小さじ1.5)

〈作り方〉

1. 野菜を洗い、きゅうりは小口切り、キャベツは千切りにする。
2. お湯をわかし、きゅうりとキャベツをそれぞれゆでる。
3. 流水で冷まして、水気をしぼる。
4. ボールに3を入れて、塩昆布と調味料を混ぜ合わせる。

#### ◎なっとうチャーハン（1人分）

〈材料〉

- ごはん ちやわん茶碗1杯
- なっとう 1パック
- 長ねぎ 5cm
- 卵 1個
- 油 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- しょうゆ 少々

〈作り方〉

1. なっとうは、タレがある場合は混ぜておく。
2. フライパンに油を入れて火にかけて、よく溶いた卵を流し入れてスクランブルエッグを作る。
3. 2へごはん、なっとう、長ねぎを入れて、全体が混ざるように炒める。
4. 塩、こしょう、しょうゆで味を整える。

〔 なっとうのタレの塩分量は商品によって変わります。味見をしながら調整してください。 〕

※炒め油を好みでごま油に変えても、おいしくできますよ！

夏も近づく～♪

### はらじゅうはらや 八十八夜



「八十八夜」は、りっしゅん立春を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。

埼玉県さやま狭山市は、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、「色はしずおか静岡、香りはかお宇治よ、味はめいちゃ狭山でとどめさす」と言われています。5月7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！