



# 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 しょくじ すいみん きほん とく にち はじ  
毎日を元気に過ごすためには、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、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



## 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</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>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------



## 栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何か忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

**主食**

ごはん おにぎり  
パン

**+ 汁物**

野菜のみそ汁  
野菜スープ

**+ おかず(主菜)**

肉・魚・卵・大豆のおかず

**+ 果物**

**+ 牛乳・乳製品**

牛乳 ヨーグルト

## 旬を味わおう♪

### ～タラのお茶フライ～

毎年5月の初めごろを「八十八夜」と言い、この日につまれたお茶を飲むと長生きできる、などと言われられてきました。そこで、1日の給食には、お茶の産地で有名な埼玉県のお茶を使った「タラのお茶フライ」が登場します。すっきりとしたお茶の香りを楽しみましょう！



### ～グリーンポタージュ～

23日に旬のグリーンピースを使用した「グリーンポタージュ」が登場します。そのままの豆ではなく、すりつぶした豆を使いますので、ほんのり緑色の食べやすいポタージュです。旬のグリーンピースは、香りや甘みが格別です。おうちでも今しか味わえない生のグリーンピースを食べてみてください。

