



# 元気の基本!

# 早寝・早起き・朝ごはん

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、活動を開始す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><b>やる気や集中力が高まる</b></p>	<p><b>イライラしにくくなる</b></p>	<p><b>運動能力アップ</b></p>	<p><b>便秘を予防する</b></p>	<p><b>生活リズムが整う</b></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。何かと忙しい朝ですが、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。

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b></p> <p>野菜のみそ汁 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>
---------------------------------------------	--------------------------------------------	---------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

## 旬を味わおう♪

### ～タラのお茶フライ～

毎年5月の初めごろを「はちじゅうはちや八十八夜」と言い、この日につまれたお茶を飲むと長生きできる、などと言いつづけてきました。そこで、2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～

17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。

