

新緑の美しい季節になりました。

新しいクラスにはもう慣れましたか？この時期は、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整え、毎日元気に登校しましょう！

しっかり食べよう朝ごはん！

朝ごはんは大切とよく言われますが、あらためて、朝ごはんを食べるとどんな良いことがあるか確認してみましょう。

1. 学力アップ！

脳は睡眠中も活動しているので、朝起きた時には、エネルギー不足の状態になっています。

そこで、朝ごはんをしっかり脳のエネルギーを補給することが大切です。朝ごはんを食べないと、脳の働きが鈍ってしまいます。



2. やる気アップ！

「食べる」という行為は、視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経を刺激します。これにより体が活動モードになり、やる気が出ます。



3. 体温アップ！

食事をすると、体がぽかぽかしてきますね。朝食をとることで体温が上がり、体がよく動くようになります。



4. おなかすっきり！

食べることで腸を刺激し、排便が促されます。



5. 生活リズムが整う！

毎朝決まった時刻に起きて食事することで、体内時計が正確に働き、一日の生活リズムが整います。

6. 肥満になりにくい！

朝ごはんを食べないと、体は、エネルギー不足に備えてよりたくさんの脂肪を蓄えようとします。その結果、太りやすい体質になってしまいます。

朝ごはんをおいしく食べるために、早寝早起き、夜寝る前には食べないなど、できることから生活を見直してみましょう。

今月のかかわ印給食ウィーク

- 13日：讃岐さーもんのピザ焼き
- 14日：かがわ印スープ
- 15日：米粉パン
- 16日：さわらのゆずみそかけ
- 17日：いちご

調理スタッフを紹介します♪



加賀さん

小学校から中学校まで、宇多津の給食を食べて大きくなりました。大好きな給食に携わる仕事ができて幸せです。毎日、元気いっぱいあいさつで給食センター全体を明るくします！これからも、おいしい給食作りを目指してがんばります！

好きな給食：さけのゆずソース
趣味：旅行

毎月1人、スタッフを紹介しています。

おすすめレシピ

～豚キムチどんぶり～

<材料（4人分）>

豚もも薄切り 150g
A おろししょうが 少々
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
キムチ 80g
キャベツ 150g
たまねぎ 1/2個
もやし 80g
にら 1/3束
にんにく 少々
ごま油 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1

<作り方>

- ①豚肉にAで下味をつける。
- ②キャベツはざく切り、たまねぎは約5mmのスライス、にらは3cmくらいに切る。にんにくはみじん切りする。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。①の豚肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。
- ④たまねぎを加えて炒め、もやし、キャベツも加える。
- ⑤キムチ、しょうゆ、砂糖を加え、味をととのえる。
- ⑥にらを加え、色鮮やかに仕上げる。
- ⑦ごはんの上のにのせて召し上がれ♪

大人気の豚キムチどんぶり。レシピを知りたい！という声にお応えして紹介します。辛いのが苦手な人はキムチの汁をよく切ってから使うと良いです。辛めにした人は、キムチを汁ごと使ってください。おいしく、野菜をたっぷり食べられるメニューです。

