



立春も過ぎ、季節は少しずつ春へ向かっていますが、まだまだ気温の低い日が続いていますね。今月は学年最後の期末考査もあります。感染症にかからないように食事の前の手洗いを忘れず、栄養バランスのとれた食事を食べるように心がけましょう。

身についていますか？「早寝・早起き・朝ごはん」

わたしたちは、日中活動し、夜は眠るというリズムを持っています。体温の変化なども1日の中でリズムがあるため、生活リズムを整えることが毎日を元気に過ごすポイントです。生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活習慣を身に着けることが大切です。

朝ごはんを食べて体内時計をリセット！

「体内時計」とは、わたしたちの体にある一日のリズムを刻む働きのことです。人の体内時計は24時間よりも少し長い周期のため、放っておくと地球の周期の24時間と少しずつズレが生じてしまいます。

このズレをリセットしてくれるのが、「朝の日の光を浴びること」と「朝ごはんを食べること」なのです。毎日早起きをして朝の日の光を浴び、朝ごはんをしっかりと食べて、体内時計をリセットし、脳と体をしっかり目覚めさせましょう！



食育 Q&A

Q.朝ごはんが食べられない！
どうすれば良い？

A.原因を考えて、対策してみましょう。

食欲がない時⇒バナナやおにぎり、ヨーグルトなど簡単に食べることから始めてみましょう。また、夜食の食べすぎにも注意しましょう。

時間がない時⇒朝から慌てないように寝る前に次の日の準備をしておきましょう。時間がない時にも、簡単なものを食べるようにしましょう。

用意されていない時⇒自分で朝ごはんを用意してみませんか。トーストやインスタントスープなど、手軽なものを作ってみましょう。



「豚肉と野菜の甘辛炒め」

材料(4人分)

豚肉(細切れ)・・・180g	油・・・小さじ1
上白糖(肉用)・・・小さじ1	酒・・・小さじ1/2
濃口しょう油(肉用)・・・小さじ1/2	塩・・・ひとつまみ
キャベツ(短冊切り)・・・120g	みりん・・・小さじ1
人参(短冊切り)・・・1/2本	砂糖・・・小さじ1と1/2
ピーマン(細切り)・・・1個	濃口しょう油・・・大さじ2/3
玉ねぎ(スライス)・・・1/2個	コチュジャン・・・4g(お好みで)
しょうが(みじん切り)・・・2g	
にんにく(みじん切り)・・・2g	

作り方

1. それぞれ食材を洗い、切っておく。Aは混ぜ合わせておく。
2. フライパンに油をひいて、しょうが、にんにくを炒め香りを出す。豚肉、豚肉用の砂糖、濃口しょう油を入れ炒める。
3. 豚肉に火が通ったら野菜を入れ、火が通るまでよく炒める。
4. Aを入れ、全体によく絡ませて味付けし完成。

A