

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏バテ解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう



朝ごはんは午前中を元気に過ごすために大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割ももっています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースを食べたり飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備は、前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて、毎日決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳の働きがぶくなり、授業に集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつの食べ過ぎによる太り過ぎにもつながりやすい。



朝ごはんに
いかがですか？

26日(火)の給食「豆乳スープ」のアレンジレシピ紹介

☆材料(4人分)

はくさい	・・・200g	A
ベーコン	・・・40g	
しめじ	・・・40g	
水	・・・340cc	B
クリームコーン	・・・60g	
豆乳	・・・120cc	
コンソメの素	・・・小さじ1	
塩、こしょう	・・・少々	

☆作り方

- 1 はくさいとベーコンを食べやすい大きさに切る。
(はさみを使うと包丁やまな板を汚しません。)
- 2 Aを鍋で煮る。
- 3 Bを加え、ひと煮立ちする。

※ 豆乳を加えたら、煮過ぎない。豆乳が固まってクリーミーな仕上がりになりません。

